
سيّدتي
SAYIDATY.NET
مجلّة المرأة العربية
Issue 2120
23 October 2021
FALL REDEFINED
إطلالات خريف 2021
روائع مجوهرات اللؤلؤ
لقاءات:
خلود الفضلي
رامي العلي
سارة الشامي
مشاري النصّار
جمعية زهرة
لسرطان الثدي
قصة نجاح تهزم الآلام
فنانون عرب
رشحوا إلى
جوائز عالمية
إبداعات نسائية
في معرض
الرياض للكتاب
ISSN 1319-0857



DIOR



الخطوة الأولى

لكلٍّ منا رسالةٌ في الحياةِ، يؤمنُ بها، ويسعى إلى تسخيرِ كافة الإمكاناتِ ليعزِّزَ مفهومها، سواءً على نطاقٍ ضيِّقٍ بين العائلةِ والأصدقاءِ، أو على مستوى أشمل، يضمُّ شرائحَ أكبرَ من المجتمع.
رسالةُ "سيدتي"، التي نشارككم إياها عبر موضوعاتِ العددِ، هي التشجيعُ على اتِّخاذ الخطواتِ الأولى في المبادراتِ، والمشروعاتِ، والاهتمامِ بالصحةِ، وأيضاً في تحقيقِ الأحلام.
نفردُ لكم ملفاً عن جمعية زهرة لمكافحةِ سرطان الثدي، التي أسهمت عبر برامجها المتنوِّعةِ في إنقاذِ حياةِ ملايين النساءِ.
بدأت جمعية زهرة بخطوةٍ مسؤولةٍ، قامت بها الدكتورة سعاد بن عامر، إذ أنشأت برنامجاً توعوياً عن سرطان الثدي، سرعان ما تطوَّر بتكاتفِ الجهودِ ليصبح رمزاً رائداً في التوعيةِ بسرطان الثدي. واليوم، تجني الدكتورة سعاد ذاتها ثمارَ هذه الجهودِ، وتكشفُ للمرة الأولى، عبر لقاءٍ خاصٍّ مع "سيدتي"، عن إصابتها بسرطانِ الثدي مطلع العامِ الجاري، لكنها استطاعت، بفضل الله أوَّلاً، ثم الخضوعِ للفحصِ المبكرِ، الانتصارَ على المرضِ.
كذلك تجدون لقاءً مع الشابةِ السعودية خلود الفضلي، التي اتَّخذت خطوةً مهمةً تجاه شغفها بالطبيعةِ واهتمامها بالمحافظةِ على البيئةِ بإطلاقِ مبادرة "نجمع الأغطية اليوم، ننقذ الأرض بكره"، حيث عملت على تنفيذِ أكبر خريطةٍ في العالمِ من أغطيةِ البلاستيك، استطاعت أن تدخل بها موسوعةَ "غينيس" العالمية. حدَّثتنا خلود عن هذه الخطوةِ بقولها: "قررتُ القيامَ بهذا العمل بعد حديثٍ مع طفلٍ عن المحافظةِ على البيئة، فقد سألني بتأثُّرٍ: ماذا سيحدثُ للأرض عندما نرمي المخلَّفاتِ والمواد البلاستيكية؟ هل ستموت؟! حينها أدركتُ أنَّ عليَّ اتِّخاذ خطوةٍ أكبر تجاه رسالتي، فاقترحتُ على الطفلِ أن نقوم سوياً بجمعِ الأغطيةِ البلاستيكية، ومنها نشأت فكرةُ عمل الخريطة".

لمى بنت ابراهيم الشثري

Lamashethry Lamashethry




FENDI
ROMA
FENDI
ROMA



أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيسة التحرير
لمى بنت ابراهيم الشثري

Editor-in-Chief
Lama AlShethry

Lama@sayidaty.net

مديرة التحرير **سلطانة كيروز**
مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**
هيئة التحرير **آمال منذر - آية جابر - رولا زعزع عياد- زهراء الخالدي - عتاب نور**
لينا حوراني - معتز الشافعي- ميرنا عباس - نسرين حمود
سكرتيرتا التحرير **إيلين الرشماني معاصري - لبنى زيتوني**

www.sayidaty.net







المسؤولون عن التحرير في المكاتب
بيروت: **كلودين كميد** - البحرين: **بدور المالكي** - القاهرة: **مصطفى عبد العال**
المغرب: **سميرة مغداد** - تونس: **الطيب فراد**

المديرة الفنية: **ناتالي ديب**
الإخراج الفني: **جومانة أبو شقرا - سمر شبّاني**
غرافيك وتنسيق الصور: **حسين علوي**

شركات نشر












الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة: 920000417 | **دبي:** 0097143914440 | **لندن:** 00420745046950 | **باريس:** 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الإدارة العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com | **الموقع الإلكتروني:** www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات: ص.ب 62116 | **الرياض** 11585 **هاتف:** 14419933 966+ | **فاكس:** 12121774 966+ | **بريد إلكتروني:** www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» دبي هاتف: 43916503 971+ | **فاكس:** 43918354 971+ | **أبوظبي هاتف:** 26733555 971+ | **فاكس:** 26733384 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | **فاكس:** 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع: 96824491399+ | **الأردن شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات:** 9624202018+
مصر: مؤسسة الأهرام للتوزيع: 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ | **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب: الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات** 9611368007+

CONTENTS

فهرس



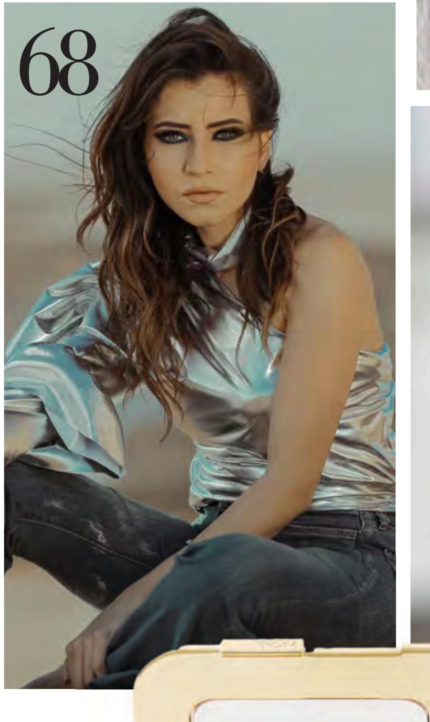
CONTENTS

فهرس



44

86



68



26

112


ولي العهد الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز.

أطلق الاستراتيجية الوطنية للاستثمار
الأمير محمد بن سلمان:
نفخر بما حققته مملكة الفرص من إنجازات

أطلق الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز ولي العهد السعودي نائب رئيس مجلس الوزراء رئيس مجلس الشؤون الاقتصادية والتنمية، مؤخراً، الاستراتيجية الوطنية للاستثمار، التي تعد أحد الممكنات الرئيسة لتحقيق مستهدفات رؤية المملكة 2030.

الرياض ا **واس SPA**

تمثل الاستراتيجية الوطنية للاستثمار أحد الممكنات الرئيسة لتحقيق مستهدفات رؤية المملكة 2030، والتي أجملّها ولي العهد، عند إطلاق الرؤية، بقوله: «إن بلادنا تمتلك قدرات استثمارية ضخمة، وسنسعى إلى أن تكون محركاً لاقتصادنا وموردآً إضافياً لبلادنا»، وأضاف أن المملكة تسعى لاستثمار مكامن القوى التي حباها الله بها من موقع استراتيجي متميز، وقوة استثمارية رائدة، وعمق عربيّ وإسلاميّ.

نمو الاقتصاد الوطني

وستسهم الاستراتيجية الوطنية للاستثمار في نمو الاقتصاد الوطني وتنويع مصادره، الأمر الذي سيحقق العديد من أهداف رؤية المملكة 2030، بما في ذلك رفع إسهام القطاع الخاص في الناتج المحلي الإجمالي إلى 65%، وتعزيز الاستثمار الأجنبي المباشر لتصل إسهاماته إلى 5.7% من الناتج المحلي الإجمالي، وزيادة نسبة الصادرات غير

النفطية من 16% إلى 50% من إجمالي الناتج المحلي غير النفطي، وتخفيض معدل البطالة إلى 7%، وتقدُّم المملكة إلى أحد المراكز العشرة الأوائل في مؤشر التنافسية العالمي بحلول عام 2030م.

مرحلة استثمارية جديدة

وبمناسبة إطلاق الاستراتيجية الوطنية للاستثمار، قال الأمير محمد بن سلمان في بداية حديثه: «تبدأ المملكة، اليوم، مرحلة استثمارية جديدة تقوم على نجاحنا في زيادة عدد وجودة الفرص للمستثمرين السعوديين والدوليين؛ لنُمكِّن القطاع الخاص، ونوفر له فرصاً ضخمة. ولا شك أن الاستثمار هو أحد الوسائل التي ستساعدنا على تحقيق طموحات وتطلعات رؤية المملكة 2030، بما في ذلك تنمية وتنويع الاقتصاد واستدامته، ونقل وتوطين التقنية، وتطوير البنية التحتية، وتحسين جودة الحياة، وتوفير فرص العمل، وصقل مهارات ثرواتنا البشرية وتعزيز قدراتها، لنترك إرثاً من الازدهار لأجيال الغد». وأضاف موضحاً: «تتمحور الاستراتيجية الوطنية للاستثمار حول تمكين المُستثمرين، وتطوير وإتاحة الفرص الاستثمارية، وتوفير الحلول التمويلية، وتعزيز التنافسية. كما تُسهم في زيادة فاعلية الشراكة بين القطاع الحكومي والقطاع الخاص، حيث باتت مهمتنا تكمن، الآن، في فتح الأبواب أمام القطاع الخاص، وإتاحة الفرصة له لينتج وينمو ويزدهر».

الأهداف وتضافر الجهود

وأكد ولي العهد بأن المرحلة القادمة من الاستراتيجية الوطنية للاستثمار تشمل تطوير خطط استثمارية تفصيلية للقطاعات، التي منها على سبيل المثال، قطاعات الصناعة، والطاقة المتجددة، والنقل والخدمات اللوجستية، والسياحة، والبنية التحتية الرقمية، والرعاية الصحية. وأوضح، في حديثه حول الاستراتيجية، أن تحقيق الأهداف الاستثمارية الطموحة للمملكة سيكون من خلال تظافر الجهود، ومشاركة عدد من الجهات، مثل صندوق الاستثمارات العامة، في الاستثمار في المملكة وفق استراتيجيته، وإسهام القطاع الخاص، من خلال إسهام الشركات السعودية الكبرى بالمزيد من الاستثمارات الوطنية، من خلال برنامج «شريك»، بالإضافة إلى استثمارات القطاع الخاص الأخرى والاستثمارات الأجنبية.

مملكة الفرص

وقال الأمير محمد بن سلمان: «نفخر اليوم بما حققته مملكة الفرص من إنجازات مبهرة في ظل قيادة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، خلال المرحلة الأولى من تنفيذ رؤية المملكة 2030. وسنواصل العمل نحو مستقبل مشرق، يعززه اقتصاد متنوع ومستدام، وهذه الاستراتيجية تُشكّل أحد الروافد لتحقيق ذلك. ونحن واثقون، بتوفيق الله، من قدراتنا على الوصول إلى أهدافنا الطموحة وتطلعات شعبنا العظيم». وأشار ولي العهد إلى أن الاستثمار يُشكّل عنصراً جوهرياً ومحورياً في منظومة النمو الاقتصادي والتنمية المستدامة تحت مظلة رؤية المملكة 2030. وبالتالي، سيتم ضخ استثمارات تفوق 12 تريليون ريال في الاقتصاد المحلي حتى عام 2030م (5 تريليونات ريال من مبادرات ومشاريع برنامج شريك، و3 تريليونات ريال من صندوق الاستثمارات العامة مخصصة للاستثمارات المحلية، و4 تريليونات ريال من استثمارات الشركات الوطنية والعالمية المتنوعة، تحت مظلة الاستراتيجية الوطنية للاستثمار). علاوة على ذلك، سيحظى الاقتصاد بضخ نحو 10 تريليونات ريال أخرى من الإنفاق الحكومي من خلال الميزانية العامة للدولة خلال العشر سنوات القادمة، و5 تريليونات ريال أخرى من الإنفاق الاستهلاكي الخاص للفترة نفسها، ليشكل إجمالي هذا الإنفاق ما يقارب 27 تريليون ريال حتى العام 2030 (أي ما يعادل 7 تريليونات دولار). وتحديداً تهدف الاستراتيجية الوطنية للاستثمار إلى رفع صافي تدفقات الاستثمار الأجنبي المباشر إلى 388 مليار ريال سنوياً، وزيادة الاستثمار المحلي ليصل إلى نحو 1.7 تريليون ريال سنوياً بحلول عام 2030م. وبتحقيق هذه المستهدفات، من المتوقع ارتفاع نسبة الاستثمار إلى الناتج المحلي الإجمالي للمملكة من 22% في عام 2019م إلى 30% في عام 2030م، الأمر الذي سيُسهم في نمو الاقتصاد السعودي ليصبح من أكبر 15 اقتصاداً على مستوى العالم.

الشركات السعودية الكبرى ستسهم بالمزيد من الاستثمارات الوطنية. (الصورة: مشروع القدية)





معرض هال للسفر Hull Fair
يعيد البهجة إلى نفوس البريطانيين

بلقطات جوية ساحرة، لمناطق الألعاب العملاقة، والأكشاك الملونة للجهات المشاركة، تم في إنجلترا إطلاق معرض هال للسفر Hull Fair في 11 أكتوبر 2021. معلنة عن عودة أحد أكبر معارض السفر في أوروبا، بعد استراحة بسبب جائحة فيروس كورونا.

دبي | «سيدتي» Sayidaty

الافتتاح المميز. أعاد معه أكثر من 250 لعبة وكشكاً إلى المدينة للمشاركة في الحدث السنوي الذي تم تأجيله للمرة الأخيرة خلال الحرب العالمية الثانية. وهو الذي بدأ في عام 1279، ما يجعله واحداً من أقدم المعارض التي لا تزال موجودة وتم تمديده إلى 11 يوماً في عام 1752. وقد استمر المعرض حتى 16 أكتوبر من هذا العام.
حضرت الحشود ليلة الافتتاح تملؤها البهجة بعودة الحياة إلى المدينة، بعد توقف دام عاماً بسبب كوفيد - 19، حيث أقيمت آخر دورة له في عام 2019 عندما حضر 800000 شخص الروعة التي استمرت ثمانية أيام في موقع شارع والتون.

إجراءات السلامة

مديرو الصحة شددوا هذا العام على تطبيق إجراءات السلامة تخوفاً من أن يتسبب توافد الزوار إلى انتشار كورونا مجدداً. وقالت جوليا ويلدون، مديرة الصحة العامة في مجلس مدينة هال: «طلبنا من جميع الزائرين

تحمل المسؤولية من خلال ارتداء قناع واستخدام معقم لليدين وعدم الحضور إلى المعرض إذا ظهرت عليهم الأعراض على الإطلاق». وأضافت: «نحن نسعى للعودة إلى الوضع الطبيعي ونقيم الأحداث، ونحاول الحفاظ عليها بأكبر قدر ممكن من الأمان، ومن المهم تقليل مخاطر العدوى من خلال وجود وسائل الوقاية في مكانها الصحيح».

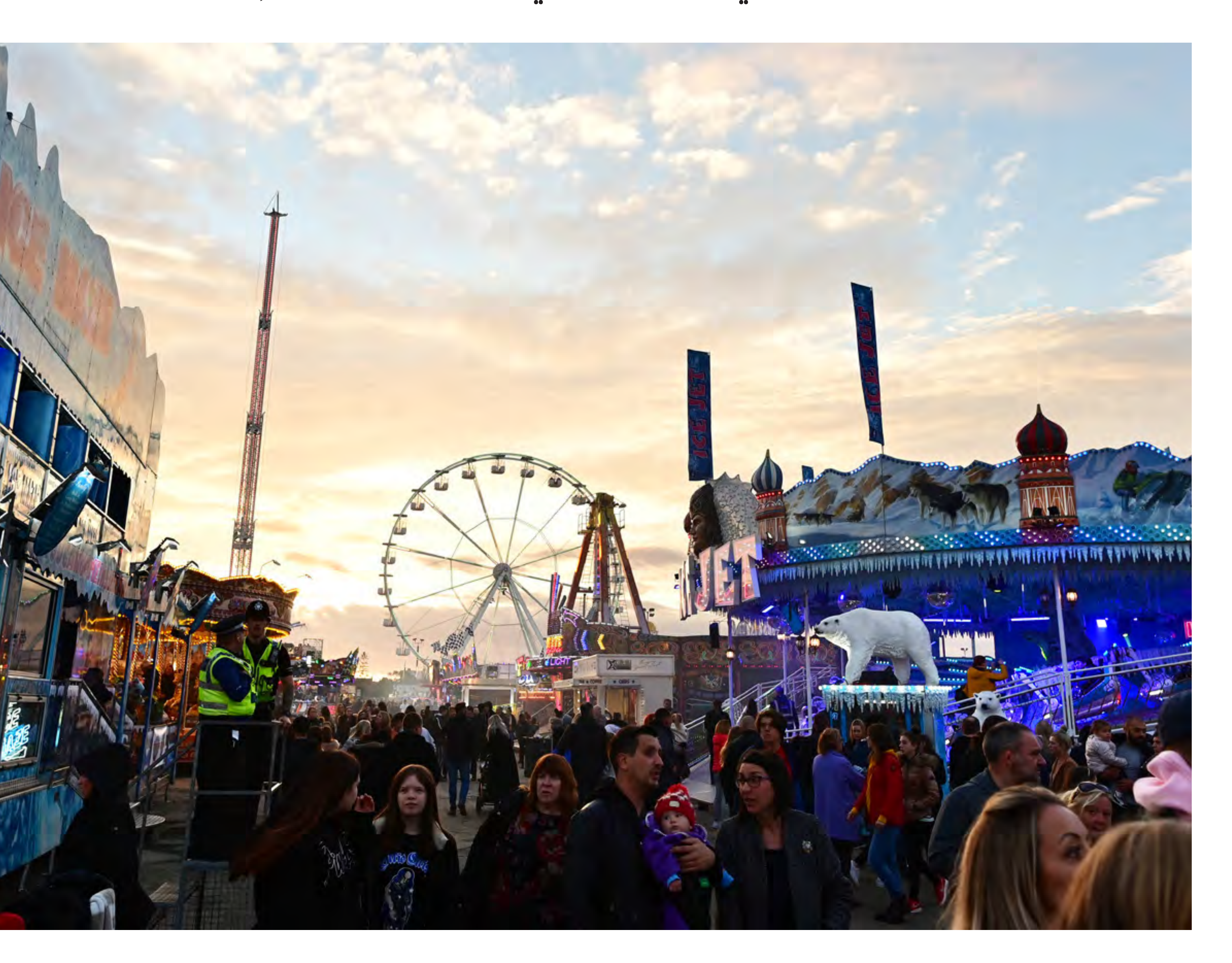
فعاليات الهواء الطلق

وأشارت ويلدون إلى أن الأحداث الأخرى واسعة النطاق في الهواء الطلق في يوركشاير، بما في ذلك مهرجان الموسيقى Inner City Sesh في Hull's Queen's Gardens، لم تؤد إلى تفشي المرض. وتابعت: «لدينا أدلة على عدد من الأحداث التي أقيمت في يوركشاير مؤخراً مع وجود الكثير من الأشخاص فيها ولم يكن هناك ارتفاع في نسبة العدوى، ما نحاول القيام به هنا، في إطار المصلحة الفضلى لمجتمعاتنا المحلية، هو توفير أكبر قدر ممكن من العدالة الآمنة، مع مراعاة تأثير كوفيد والرفاهية الاجتماعية والاقتصادية لمدينتنا».

مدينة (Hull)

كينغستون أبون هُل Kingston upon Hull وغالباً ما تختصر إلى هال (Hull) وتُلفظ «هُل» هي إحدى مدن شرقي إنجلترا في المملكة المتحدة، تقع على الضفة الشمالية لنهر الهمبر بالقرب من مصبه في بحر الشمال ويبلغ عدد سكانها نحو 300 ألف شخص، وهي بذلك تقع في المركز 12 من حيث الحجم في المملكة. حصلت على لقب «مدينة» قانونياً عام 1897 وفيها ميناء تجاري مهمّ في مقاطعة يوركشاير، وتربطها عبارة بروتردام الهولندية. كما تضم جامعة هال الشهيرة، وهي واحدة من الوجهات السياحية الرائعة التي تستحق الزيارة.

250 لعبة وكشكاً شاركت في الحدث السنوي بعد توقف لمدة عام كامل



خلود الفضلي:
طفل وراء دخولي موسوعة غينيس

من حبها للطبيعة ووعيها بأهمية الحفاظ على البيئة، تعمل جاهدة لتسليط الضوء على القضايا البيئية في مجتمعها، معتمدة على إصرارها وصبرها للمضي قدماً من دون النظر خلفها، تلك صفات اكتسبتها من هوايتها «تسلق الجبال».. تتابع ما تبدأ به، وتستمر وراء طموحها، الذي يصل إلى علو شاهق كقمم الجبال. إنها خلود الفضلي، التي أخبرتنا في حوارنا معها كيف أن سؤال طفل كان وراء أهم إنجاز في حياتها، الذي دخلت به موسوعة «غينيس» باسم السعودية.

جدة | ولاء حداد Walaa Haddad
تصويرا غازي مهدي Ghazi Mahdi

قدمي نفسك للقراء كما تفضلين..
خلود الفضلي، شريكة مؤسسة في مركز الأوراق الخضراء، حاصلة على بكالوريوس في الطفولة المبكرة، وماجستير في القيادة التربوية، ومدربة معتمدة في إدارة الفصول الدراسية من أمريكا، وصاحبة مبادرة «نجمع الأغطية اليوم لننقذ الأرض بكره»، والتي نفذت ودخلت موسوعة جينيس العالمية كأكبر خريطة للعالم من أغطية البلاستيك.
العمل في مجال يخص الأطفال.. كيف يؤثر بك وكيف يضيف لك؟
تخصصي ومجالي علمني كيف أوصل رسالة للعالم من خلال الأطفال، سوف أطلعكم على تفاصيلها خلال الحوار.
حدثينا عن تجربتك في تسلق قمم الجبال.
تسلق الجبال كان عشقي منذ الصغر، منذ أن كان والدي يأخذنا إلى جبال الهدى والشفا في مدينة الطائف، فتربيت على حب الطبيعة، وتسلق الجبال، وحب المغامرة والاستكشاف، ولهذا كبرت وكبر معي حبي للطبيعة والمحافظة عليها.
ومن منطلق ذلك رغبت في تسلق جبال شاهقة، وبالفعل تسلقت جبال كلمنجارو في تنزانيا، وكانت من أجمل الرحلات، وتسلقها كان ممتعاً جداً، وكذلك تسلقت قمة توبقال في المغرب، وما زلت مستمرة، وأنوي أن أكمل تسلق سلسلة القمم السبع، بإذن الله.

موسوعة جينيس
إنجاز لك دخل موسوعة جينيس، حدثينا عن فكرته وأهدافه.
تحقيقاً لأهداف تتعلق بالبيئة، ومن أجل تسليط الضوء على أهمية العمل التطوعي والمجتمعي، عملت على أكبر لوحة موزاييك في العالم من أغطية البلاستيك، وحصد هذا الإنجاز شهادة من الموسوعة العالمية جينيس.

نفذت العمل على مدار 40 يوماً، وعلى مساحة 244 متراً مربعاً، مستخدمة ما يقارب 300 ألف غطاء بلاستيكي، رصّتْ على شكل خريطة العالم على أرض مدرسة المعرفة العالمية.
وانطلقت هذه المبادرة أساساً بتجميع الأغطية لأهداف بيئية، ولذلك أطلقت عليها شعار «نجمع الأغطية اليوم ننقذ الأرض بكره»، ثم قررت بعدها أن أسلط الضوء على أهمية هذا العمل، وذلك بتسليط الضوء على الأيام العالمية المرتبطة بكل ما يخدم الإنسان وحياته، مثل اليوم العالمي للبيئة، المحيطات، ويوم الأمم المتحدة للخدمة العامة، والأهم من ذلك إبراز أحد أهداف رؤية المملكة في الحفاظ على البيئة وأهدافها المستدامة، فكانت هذه المبادرة رسالة توعوية مهمة من أرض السعودية، تنطلق لتصل إلى كل مكان في الكرة الأرضية.
وبفضل من الله تبنت وزارة الرياضة السعودية هذه المبادرة، وأقامت فعالية في موقع الخريطة دعت إليها وسائل الإعلام والمهتمين لتوثيق هذا الحدث، وقدمت لي شهادة تكريم، كما قمت أنا أيضاً بتكريم كل المتطوعين الذين شاركوا معي في هذا الإنجاز.

أهداف المبادرة
ما هي أهداف تلك المبادرة وكيف جاءت فكرتها؟
ذات مرة، وأثناء حديثي مع طفل عن الحفاظ على البيئة، وجّه لي سؤالاً مفاده: ماذا سيحدث للأرض عندما نرمي المخلفات والمواد البلاستيكية؟ هل ستموت؟! وكان الطفل غاضباً كيف يتم رمي البلاستيك على الأرض، وهو يعلم أن هذا الأمر يؤدي إلى قتل الكائنات البحرية والبرية، فأجبته: لماذا لا نجمع أنا وأنت الأغطية والمواد البلاستيكية، ولا نرميها.





فكرة أكبر خريطة في العالم من الأغطية البلاستيكية هي نتيجة هاشتاق (نجمع الأغطية اليوم وننقذ الأرض بكره)

وبالفعل، أطلقت هاشتاق «نجمع الأغطية اليوم وننقذ الأرض بكره»، ووجدنا تفاعلاً من الكثيرين، وجهات متعددة، فتبلورت فكرة الخريطة والتي أهدف من خلالها:

- غرس قيم المحافظة على البيئة ونشر الوعي في المجتمع عن أهمية إعادة تدوير المواد البلاستيكية.
- مواكبة المبادرة لأهم الأحداث العالمية التي تهتم بالكوكب، مثل اليوم العالمي للحفاظ على البيئة (6 يونيو)، وتسليط الضوء على أهمية الحفاظ على البيئة، وكذلك اليوم العالمي للحفاظ على المحيطات (8 يونيو)، وتاريخ (23 يونيو) وهو يوم الأمم المتحدة للخدمة العامة.
- تسليط الضوء على أهمية التطوع في خدمة المجتمع والمبادرات المجتمعية، وارتباطها بتحفيز الخدمة التطوعية في المملكة.
- نشر الوعي بإعادة التدوير، وهي من ضمن الأهداف المستدامة التي تتطلع إليها رؤية المملكة.
- والأهم أن تلك الأغطية التي جمعت سوف تذهب إلى مبادرة «مواكب الأجر» التي سترسل الأغطية البلاستيكية لمصانع إعادة التدوير والاستفادة من ريعها لبرامجهم الخيرية المجتمعية.

خطط عدة

هل من خطط مستقبلية لأفكار وإنجازات أخرى يمكن أن تحظى بفرصة دخول موسوعة جينيس؟

بالتأكيد، لدي خطط عدة، ولن أتوقف عن ابتكار المزيد من المشاريع التي تسلط الضوء على البيئة وأهمية الحفاظ عليها، فأنا مستمرة في إيصال رسالتي تلك للمجتمع والعالم ككل.

الاهتمام بالبيئة أحد البرامج التي تتبناها السعودية.. برأيك ما الدور الذي يقع على الأفراد تجاه ذلك؟

على كل شخص أن يبدأ بنفسه، ويهتم بالبيئة المحيطة من حوله، ويحافظ عليها، ويربي الأبناء على ذلك، وبذلك يصبح لدينا مجتمع كامل محافظ على البيئة.

ما القضايا التي تتعلق بالبيئة المستدامة التي ترين أنه يجب أن نركز عليها في السعودية؟

يجب أن نركز في الاحتياجات المجتمعية الحالية، وَتَحْدِيداً التي لها علاقة أكثر بمجتمعنا وخصوصيته، ونحدد هذه الاحتياجات، ونضع حلولاً وبدائل تناسب هذه الاحتياجات، بحيث نقوم بإقصاء كل ما يضر بالبيئة تدريجياً وإيجاد حلول تحافظ على البيئة من أجل الأجيال القادمة.

على كل شخص أن يبدأ بنفسه ويهتم بالبيئة المحيطة به لنكون مجتمعاً واعياً تجاه البيئة وقضاياها

على سبيل المثال فكرة إعادة التدوير يجب تعزيزها بشكل أكبر، وكذلك استخدام المواد والمنتجات الكيميائية في كافة المجالات تحتاج لبدائل وإعادة نظر.

رفع الوعي البيئي المجتمعي

ما الطرق التي يمكن أن تسهم في رفع الوعي المجتمعي تجاه قضايا البيئة؟

أهم الطرق التي تسهم في رفع الوعي المجتمعي تجاه قضايا البيئة هي التركيز في تسليط الضوء على القضايا البيئية في المدارس والنوادي الرياضية، وذلك من خلال المبادرات والمسابقات المجتمعية، خصوصاً بين جيل الشباب.

مؤخراً صدرت عدة قرارات تدعم المرأة السعودية ما أهميتها بالنسبة لك؟

من المؤكد أن كل تلك القرارات هي قرارات مهمة ومحورية وهادفة، والأهم بالنسبة لي هي القرارات التي دعمت تمكين المرأة في التعليم والتدريب، وهذا بحد ذاته يفتح كل الآفاق بعد ذلك أمام المرأة، ويمكّنها من التطور في المجالات المهنية ومجالات الإبداع والتفوق والمنافسة داخلياً ودولياً..

حلم يخص المجتمع تطمحين لتحقيقه؟

أكثر ما أحلم به، وأسعى لتحقيقه، هو ممارسة عادات يومية فيها نفع للبيئة والمجتمع.



تكريم خلود من وزارة الرياضة



والد ووالدة خلود الفضلي



المتطوعون المشاركون في إنجاز الخريطة

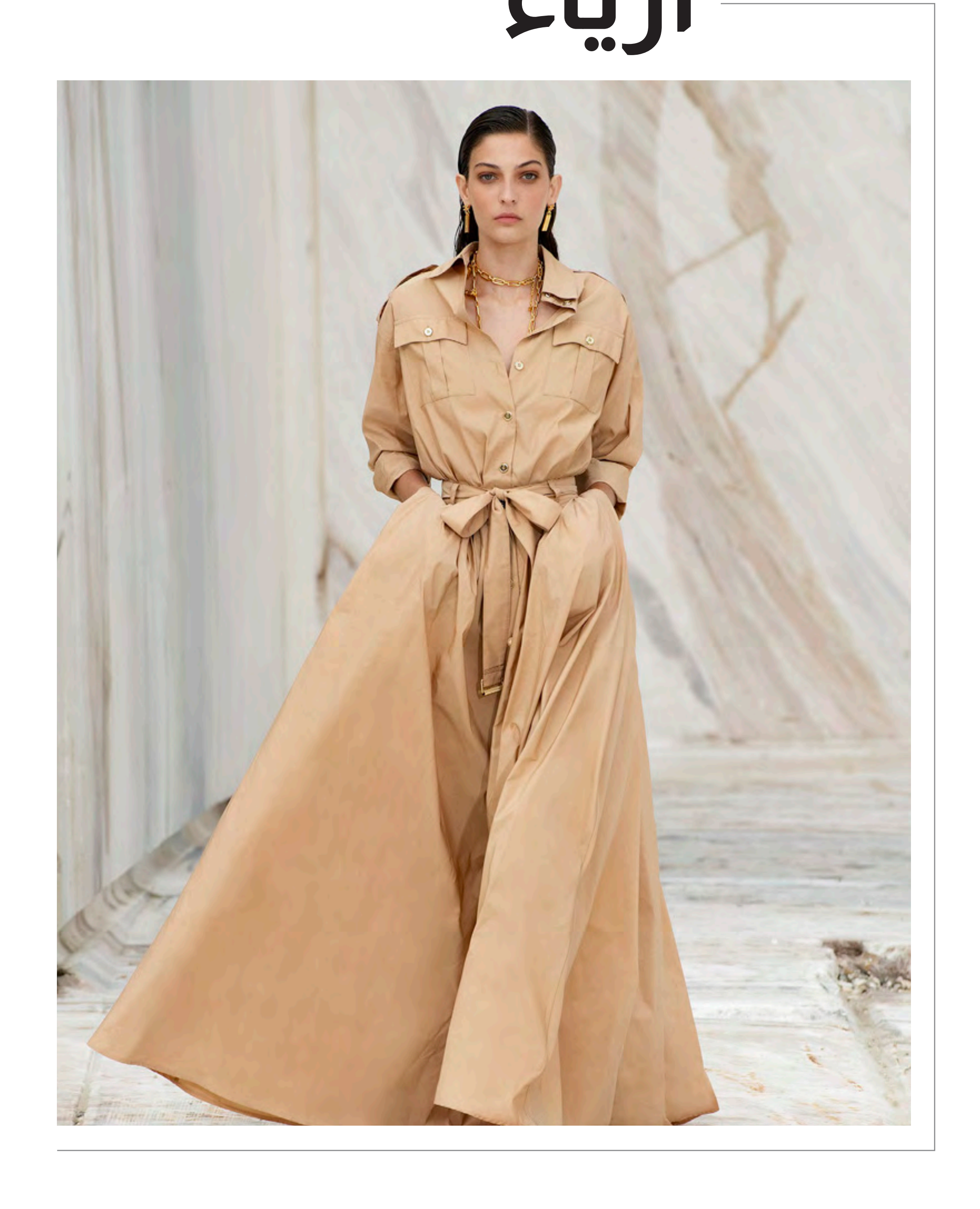
قيمة العلاقات

د. سعاد الشامسي Dr. Suaad Al Shamsi
أول مهندسة طيران إماراتية
مستشارة فنية لمشروع مطار أبو ظبي الجديد
@suaadalshamsi



مهما ارتكبت مِن الآثام والأخطاء الكارثية، مهما هاجمتك ذكرياتك القديمة بوحشية، فعِتابٌ، ثُم دموع، ثُم يأس دائِم.. إنهُ الطريق الذي لا عودة مِنهُ، سوى أن تكون مُحملاً بالهموم والأحزان، فلا تلومُ نفسك على ما مضى، وانظُر نظرة أمل إلى المُستقبل، حيثُ تنتظِرُك هُناك حياة أفضل، تِلكَ الحياة المُفعمة بالسعادة والنجاح..
ألم تَعتد على ذلك!
ألا زِلت مُتأثراً بجرحِك القديم، حُبك المفقود، مشاعرك الثائرة، علاقتك المُنهارة، ألم تنضج بشكلٍ كافٍ لتتحمل قسوة الحياة، بل إن كل ما فيك قادر على التَحَمُل والاعتياد، فأنت بطبيعتك كائنٌ مَرِن، لديك القدرة على التأقلُم مع الظروف، وتقبُل التغيير، فلا تحسب أن الحياة ستستمر دوماً على منوالٍ واحِد بل إن التغيير سنة مِن سنن الحياة على الأرض، فلتتقبل كُل ما يطرأ مِن مُستجدات، ولُتدرك أن ما مِن شيءٍ تفقدِهُ إلا وتهديك الأقدار خيراً منهُ..
فالحياة تحتاج إليك، لأنك أنت تملُك أهمية خاصة، وقيمة فريدة من نوعها، أنت صاحب أملاك واسعة في تلك الحياة، لقد خُلِقت الأرض مِن أجلك، وسُخِر كُل ما عليها لطاعتك، الحياة حقاً تحتاجُ إليك، فكُن مؤمناً بقيمتك، وتمسك بمبادئك في الحياة، فكما هي تعُطيك حقك، أعِطها حقها مِن السعي للخير، وإصلاح العيوب..
ولا تُنهِ علاقة صادقة، نقية، بسيطة خُلقت لك ببياض القلب، فالناسُ كُلُهم يسعون إلى هدفٍ واحِد اسمهُ العلاقة المُستمرة الدائمة، فإذا وجدتها لا تُهملها أبداً، وإن أخطأت فأصلِح أخطاءك تِجاه الطرف الآخر، وسَخِر كُل طاقتك للحفاظ على تِلكَ العلاقة، فنادراً ما يَجِدُ أحدهم علاقة صادقة، وها أنت قد وجدت طرف الخيط، فلا تتركهُ مهما واجهت من عوائق، فلا وجود للمُستحيل، طالما أن القلوب تَدُق بحرية، وما دامت الشفاه تنطِقُ الكلمة بصِدق، وطالما أن العيون لا تخون، فالعلاقة حتماً ستستمر.
وهنا لا أعني فقط علاقات الحب؛ بل هنالك علاقات الصداقة والزمالة وعلاقات عابرين في الحياة، فمن يعبرون حياتنا كثر بسبب ولحكمة من الله إما درس وإما نعمة فتمسك بمن يستحق أن يُقال عنه: علاقة لا تنتهي حتى بعد الموت، وودع من يقال عنه: علاقة تعليمية تعلمت الدرس.. وودعه بلا عودة.

FASHION
REPORT
أزياء





الإطلالة بكاملها من كريستيان ديور Christian Dior



FASHION REDEFINED

أناقة الخريف في أحضان الطبيعة

جالت «سـيدتي» في الغابة المجاورة لفندق بيلتمور في ميامي الأميركية، والتي شـكّلت الإطار الأجمل لإطلالات أنيقة من مجموعات خريف وشتاء 2021-2022، وموقّعة من أبرز الدور العالمية والعربية.

تصوير | **محمد سيف Mohamad Seif, mSeif Photography**
تنسيق الأزياء | **آنا رويز Anna Ruiz represented by Agency Gerard**
العارضة | **إميلي وولترز Emilie Waters represented by Next Models**
مكياج وتصفيف الشعر | **جيريمي كريغار Jeremy Kregar**
مساعدة المنسّقة | **نتالي غوميز Nathaly Gomez**
شكر خاص لفندق | **بيلتمور - ميامي Biltmore Hotel - Miami**



فستان من إليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi



فستان من إيرمانو شيرفينو
Ermanno Scervino



الإطلالة بكاملها من كريستيان ديور Christian Dior



جاكيت بلايزر وبنطلون من جورج حبيقة Georges Hobeika
قفازات من ميزون مارجيلا Maison Margiela
حذاء من فالنتينو Valentino



فستان من إيرمانو شيرفينو Ermanno Scervino
خواتم من آمبوش Ambush



فستان من زهير مرادZuhair Murad
سوار وخاتم من ساندو جويليري Sandu jewelry



فستان من فالدرين ساهيتي Valdrin Sahiti
وشاح من ألكساندر ماكوين Alexander McQueen



الإطلالة بكاملها من إيرمانو شيرفينو Ermanno Scervino

SPRING/SUMMER 2022 ACCESSORIES TRENDS

صيحات الإكسسوارات لموسم الربيع والصيف القادم



بول كوستيللو
Paul Costelloe

الإكسسوارات هي مكمّل أساسي للإطلالة، ولها تأثيرها الكبير على الستايل الخاص بك. رصدنا لك من عروض ربيع وصيف 2022، أبرز صيحات هذه الإكسسوارات، حيث بدا جلياً سيطرة النقشة الوردية التي تعدّ جزءاً أساسيّاً من هذا الموسم الدافئ. كما لفتتنا صيحة الإكسسوارات بألوان النيود، وهي تدرّجات سادت أيضاً على الأزياء عامة. تابعي معنا هذا التقرير المفصّل عن أبرز اتجاهات الإكسسوارات للموسم القادم لتتبنّي منها ما يعجبك.

بيروت | ساره مرتضى **Sarah Mourtada**

Daring Chains

سلاسل أنثوية

برزت موضة السلاسل بشكل قوي ولافت على المنصّات خلال موسم الربيع والصيف 2022، عاكسةً أسلوباً جريئاً على إطلالة المرأة، ورونقاً خاصاً على طابعها الفريد. لذا اعتمديها بشكل متناسق مع أزيائك، ولا تكثري من الإكسسوارات المرافقة لها.



بورتس 1961 Ports 1961

أكني Acne

فرساتشي باي فندي
Versace By Fendi

جيني Genny

شانيل Chanel

Flower Garden

حديقة الورود

لا يمكن أن يمرّ أي موسم صيفيّ دون أن تظهر فيه صيحة الورود كإتجاه أساسيّ في عالم الموضة. وقد تنوّعت الورود بين الصغيرة والكبيرة منها، حسب الطابع الذي يستهويك. كما برزت بألوان حيوية ومشرقة تليق بأجواء الصيف.



فيلوسوفي دي لورينزو سيرافيني
Philosophy Di Lorenzo Serafini

ريشارد كوين
Richard Quinn

Marni ماريني

Bora Aksu بورا أكسو

Summer Fringes

شراريب الصيف

حضرت موضة الشراريب بشكل قوي في موسم الربيع والصيف، كما هي عليه أيضاً في موسم الخريف الحالي. استخدام الشراريب في أي طلّة يعكس أجواء من الحيوية عليها، ويحيد عنها عنصر الكلاسيكية.



باكو رابان Paco Rabanne

كلوي Chloé

ألبيرتا فيريتي Alberta Ferretti

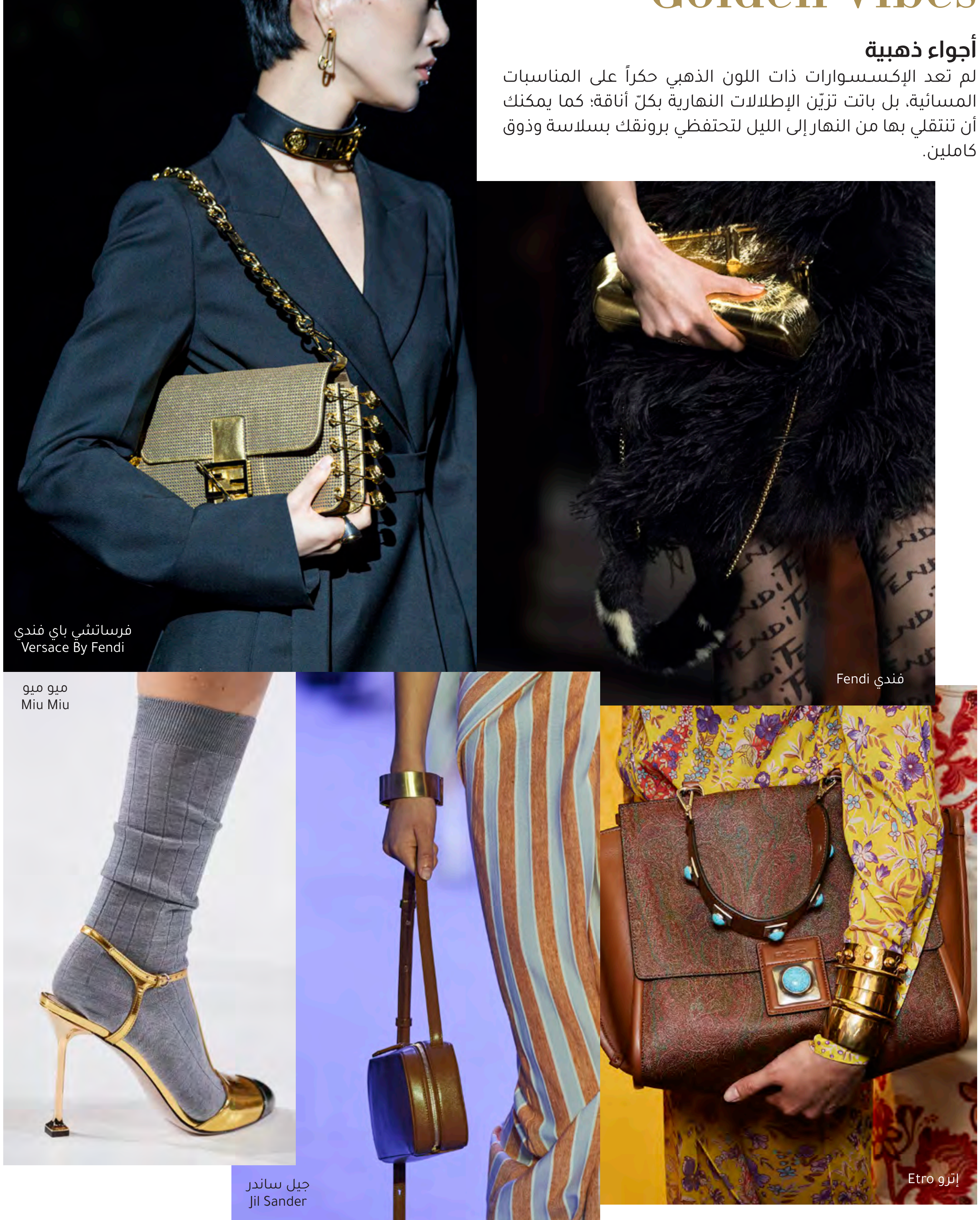
ايزابيل ماران Isabel Marant

لويزا سبانيولي Luisa Spagnoli

Golden Vibes

أجواء ذهبية

لم تعد الإكسسوارات ذات اللون الذهبي حكراً على المناسبات المسائية، بل باتت تزيّن الإطلالات النهارية بكلّ أناقة؛ كما يمكنك أن تنتقلي بها من النهار إلى الليل لتحتفظي برونقك بسلاسة وذوق كاملين.



فرساتشي باي فندي
Versace By Fendi

فندي Fendi

ميو ميو
Miu Miu

جيل ساندر
Jil Sander

إترو Etro

Neutral Look

إطلالة محايدة

من عالم الأزياء، استقى المصمّمون صيحة إكسسوارات الموسم المقبل من خلال التركيز على الألوان النيود ذات التدرّجات الهادئة التي ستليق مع سمرة الصيف بشكل كبير وستتناغم معها. لذا لا تتردّدي ونسّقيها بأسلوب مناسب.



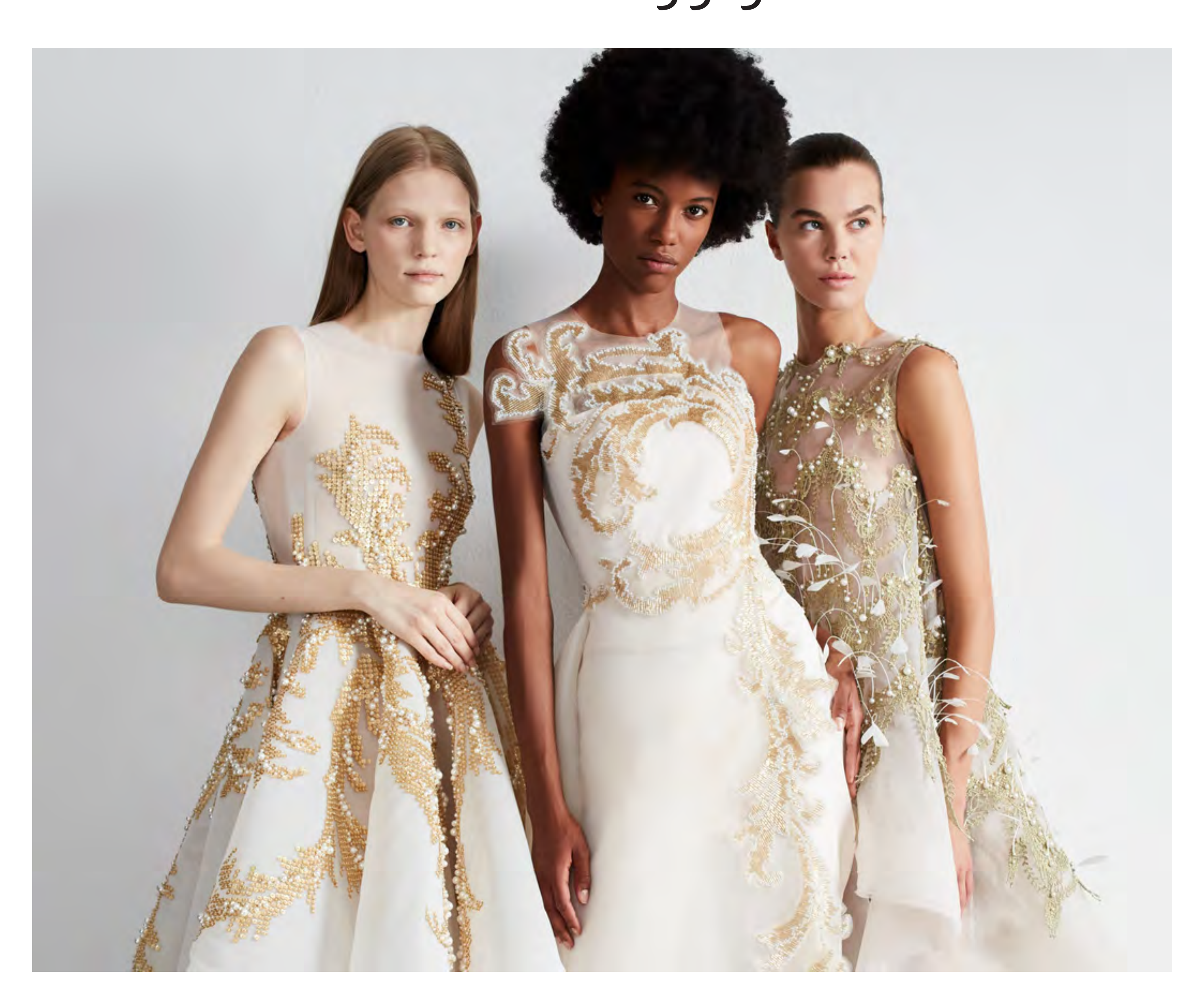
جامباتيستا فاللي
Giambattista Valli

أمبوريو أرماني
Emporio Armani

ألبيرتا فيرّيتي
Alberta Ferrett

أكني ستوديوز
Acne Studios

المصمّم رامي العلي:
للكوتور نكهة خاصة



من سـوريا إلى دبي الـى باريس، إنطلق المصمّم السـوري الموهوب رامي العلـي بخطًى ثابتة نحو العالمية، راسماً لنفسه طريقاً واضحة مكلّلة بالنجاح. باتت النجمات يتألقن بتصاميمه على السجّادة الحمراء، وهو غدا إحدى وجهاتهنّ الأساسـية للأناقة. روح من الأصالة التي يتحلّى بها، تنصهر في كلّ قطعـة من مجموعاته، تصميماً وتنفيذاً. للوقوف أكثر عند إبداعاته الجميلة، وآخر إنجازاته، وعن علاقته مع دبي، ومصادر إلهامه، كان لنا هذا اللقاء الخاص مع رامي العلي.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**



أحبّ تقديم تصاميم للممثلة
ساره جسيكا باركر، فذلك
سيكون بمثابة إنجاز جميل



أعمل مع المرأة الشابة التي ترغب في ارتداء شيء أكثر تطوّراً، ومع المرأة الأكبر سناً والأكثر تحفّظاً، والتي تبحث عن شيء أكثر تعقيداً

بعد سنوات من الإبداعات الجميلة، ما الذي تغير في رامي العلي؟
تطوّر فريقنا الداخلي، وبتنا نتقن تقنيات معينة تتوافق تماماً مع علامتنا التجارية. لدينا الآن إشارة أوضح إلى هوية امرأة رامي العلي، كما أصبح عنصر الجمالية أكثر تركيزًا فيها، مع استقرار لما يسمّى حمضنا النووي.

تباين الذهب مع الريش

أدخلنا في تفاصيل آخر مجموعة للأزياء الراقية صمّمتها.
الشعور بالفخامة يطغى على كلّ أزياء المجموعة، ويتمّ استشفاف هذا الفخامة من خلال استخدامي للبيج والذهبي. تتخلل هذه المجموعة درجات متفاوتة من الذهب، من المعدن اللامع إلى الصدأ العتيق. كما هي الحال مع كلّ مجموعة أزياء أصمّمها، يلعب الديكور دورًا أساسيًا في إلهامي. فقد استخدمت مزيجاً مبهراً من بلورات ولآلئ سواروفسكي، لتظهر الزخارف بشكل إمبراطوري. كما أنّني أدخلت الريش على بعض أزياء المجموعة، لخلق الحركة وإضفاء التباين مع صلابة الذهب، مع الحفاظ أيضًا على الرموز الأنثوية للدار. بالإضافة إلى ما سبق، أدخلت مواد جديدة، مثل المكرميه المذهّبة لتشكيل مظهر بلوري أنيق وكامل، فعكس ذلك على المجموعة نفساً من الرفاهية المغرية والحسّية في الوقت عينه. إلى ذلك تختلف الصور الظلية من العباءات الضخمة إلى التصاميم الأنيقة المناسبة للشكل، فيما تتخلل الفساتين بدلات أنيقة، وقمصان مكشكشة، وسراويل موسلين مطويّة.

كلّ جديد يلهمني

من أين تحصل على الإلهام عادة؟
عندما أصمّم أي مجموعة جديدة، يمكن أن يأتيني الإلهام من أي مكان أو أي شيء، سواء كان ذلك في التفاصيل الصغرى، أو مكان جديد أرتاده أو أستكشفه، أو قطعة فنّية تستهويني. أحبّ السفر واستكشاف أماكن لا أعرفها بعد، والاستمتاع بثقافات مختلفة. كلّ هذه الأمور لطالما كانت بمثابة محفّز كبير للإلهام بالنسبة لي.
من هي أيقونتك لهذه المجموعة؟
تأخذ مجموعة أزياء رامي العلي لخريف وشتاء 2022-2021 إشارات إبداعية من سلسلة التصوير الفوتوغرافي الحائزة على جوائز عديدة، وهي تحت عنوان سيداكشن Seduction للمخرج سيريل بورشيه Cyril Porchet. يلتقط بورشيه صوراً لطاولات فخمة متواجدة في 10 أماكن باروكية، تم اختيارها لزخارفها المعمارية وروعتها. جاء تركيزي على إحدى الصور المأخوذة في هذه السلسلة، والتي توثق طاولة في ريغنسبورغ بألمانيا. تظهر هذه الصورة تشبّعاً من البذخ، حيث هناك إسراف في العناصر التزيينية. وهو مقصود كي يذهل الحواس ويحدث تأثيراً ما في نفس من يراها. ينعكس هذا المفهوم في تصاميمي التي يأسر فيها العمل اليدوي المفصّل بشكل لا يصدّق، العين. تستكشف المجموعة المكوّنة من 14 قطعة موضوعات أعمال بورشيه، وتصوّر نفس الفضول تجاه الهندسة المعمارية، مثل ما عمل المصوّر، بينما تسلط الضوء على الرومانسية المعروضة من خلال الزخارف التي تغني القطع. وتهيمن الصور الظلية المعمارية القوية على المجموعة. وبالمثل، تنتقل الوفرة والعظمة في تفاصيل الباروك إلى تصاميمي. هذا النمط الزخرفي يلعب دورًا جوهريًا في مجموعاتي، وأرشيف الدار باتت غنية بها.

الفرق بين الخياطة الراقية والأزياء الجاهزة

ما الفرق بين تصميم مجموعة الهوت كوتور، وتصميم مجموعة الملابس الجاهزة؟
هناك فرق بسيط بين نوعي التصميم. تُصنع تصاميم الهوت كوتور وتُنظّم يدوياً. وتتمّ كلّ زيادة لتفصيل ما أو تزيين معيّن بشكلٍ فرديّ. لذا فالأمر يتطلّب وقتاً ودقّة وموهبة أكثر. هنا من من طرق مختصرة. يختلف تصميم الملابس الجاهزة من حيث التّخطيط والتّنفيذ: علينا أن نأخذ بعين الإعتبار الشّارين وأبحاث التسويق وأرقام عدّة... الأمر يتمحور حول المزيد من الحسابات، وقدر أقلّ من الحرّيّة. في ما يختصّ بالمواد المستخدمة، أقوم بشراء الأقمشة من مصادر عدّة حول العالم، المعارض مثلاً. ومع مرور الوقت، أنشأت علاقاتٍ وطيدة مع مزوّدي هذه الأقمشة الذين يقدّمون العيّنات لمصمّمي الأزياء الرّواد أولًا، قبل وضعها في السّوق. لا أحبّ وضع حدود لموهبتي الإبتكاريّة ولكن من المهمّ الأخذ بعين الإعتبار إن كان التّصميم مناسباً من النّاحية التّجاريّة. لذلك أفكّر بحاجات وقدرة المستهلك عند تصميمي للمجموعة. برأيي، يعتمد جمال الهوت كوتور، بالإضافة إلى إستعمال القطع المميّزة المزيّنة بتفاصيل جميلة، على الخلود الذي يتوقّعه كلّ من يستثمر فيه.
من هو مصممك المفضل؟
عندما يتعلق الأمر بالأزياء الراقية، فقد أحببت ما فعله ديمنا جفازاليا Demna Gvasalia مع بلانسياغا Balenciaga هذا الموسم. كما أنّني معجب بعمل دانييل روزبيري Daniel Roseberry لدى سكاباريللي Schiaparelli، وبالطبع جوزيب فونت Josep Font المصمم السابق لـ ديلبوزو Delpozo.
من هي امرأة رامي العلي؟
لن أقول إنني ألبي احتياجات امرأة مثالية واحدة فقط. فأنا أعمل مع العديد من النساء؛ من الأصغر سنًا اللواتي يرغبن في ارتداء شيء أكثر تطوّراً، إلى المرأة الأكبر سناً والأكثر تحفّظاً، والتي تبحث عن شيء أكثر تعقيداً. أنا أعمل بشكل جيد مع هاتين المرأتين، وأنا أحب تقديم التصاميم لكليهما.

شهيرات ارتدين من تصاميم رامي العلي

هل هناك من شخصيّة شهيرة معيّنة ترغب في إبداع فستان لها؟
لقد كان لي شرف إبداع تصاميم لنخبة من المشاهير، مثل بيونسي وجنيفير لوبيز ودانيي مينوغ وكيلي رولاند وراينشل بالسن؛ وإنّي متشوّق لمعرفة مَن مِن المشاهير سترتدي تصاميمي لاحقاً. أحبّ تقديم تصاميم للممثلة ساره جسيكا باركر، فذلك سيكون بمثابة إنجاز جميل.
هل تعتمد على وسائل التواصل الاجتماعي للترويج لتصاميمك؟
في الوقت الحاضر، تعد وسائل التواصل الاجتماعي أداة اتصال رئيسية في حياتنا الشخصية، وكذلك المهنية. إنها منصة صادقة للغاية للتعبير عن الذات. بالطبع من المهم جدًا تسويق جميع المنتجات، والترويج لها، بدءًا من المنتجات الفاخرة وحتى المنتجات المميزة، ونستخدمها للتواصل مع متابعينا وعملائنا.
كيف هي علاقتك مع دبي؟
كنت محظوظاً جداً بتواجدي في دبي خلال فترة انطلاقها إلى العالمية، مما ساهم بالطبع في انطلاق العلامة نحو الشهرة. كما تعتبر دبي جسر التواصل بين الشرق والغرب مما سهل انتشار اسم العلامة. وبما أن الإمارات وتحديداً دبي، هي بلد عربي يجمع ثقافات العالم، فنحن نرى تأثير هذا اللقاء بين الشرق والغرب من خلال تأثير الموضة الغربية الواضح، وهو تأثير يشبه طابع العلامة ويصبّ في مصلحتها.



ميكيموتو Mikimoto

PEARL THE QUEEN OF GEMS

اللآلئ ملكة الجواهر

ندخل عالم اللآلئ الساحر لنكتشف أسرار هذا الحجر الكريم الخارج من أعماق البحار ليعانق كل باحثة عن كنوز لا يأفل نجمها مع مرور الأعوام. على مدى زمن طويل لبسه الملوك شعارا للوقار كما تحلّت به الملكات والأميرات والنجمات. ألوانه وأشكاله المتعددة ألهمت دور المجوهرات بابتكار مجموعات تحاكي الذواقة وتوّرث للأجيال القادمة لما لها من طابع كلاسيكي فاتن يخاطب كل العصور.

بيروت | سلطانة كيروز **Sultana Keyrouz**



Wired Pearls

لآلئ محبوكة بفنّ ورقيّ تزيّن المعادن النفيسة التي تبرز توهّجها.

بياجيه
Piaget

بوتشيلاتي
Buccellati

شوميه
Chaumet

شانيل فاين جويلري
Chanel Fine Jewelry

فيردورا
Verdura

دايفيد ويب
David Webb

Origins of Pearls
جذور استخدام اللؤلؤ

جذور اللؤلؤ تبدو شبه غامضة، ويُعتقد أنّه تمّ اكتشاف اللؤلؤ لأوّل مرّة من قبل أشخاص كانوا يبحثون عن الطعام على طول شاطئ البحر. قُدّم اللؤلؤ كهدايا للملوك الصينيين منذ 2300 سنة قبل الميلاد؛ بينما في روما القديمة، كانت مجوهرات اللؤلؤ تعكس الحالة الاجتماعية الراقية لدى اصحابها من الطبقة الحاكمة على وجه الخصوص. وتقول الأسطورة أنّ كليوباترا سحقت اللؤلؤ وقدّمته مع العشاء الذي أقامته لمارك أنطوني، في ما بات يُعرف لاحقاً بالعشاء الأغلى في التاريخ.

شكّل اللؤلؤ سلعة تجارية مهمّة منذ العصر الروماني؛ وعند اكتشافه في أمريكا الوسطى والجنوبية في القرنين الخامس عشر والسادس عشر، عُرفت هذه الحقبة بعصر اللؤلؤ. ثمّ مع تصاعد الطلب عليه في أوروبا الغربية، تزيّنت به زوجات الملوك والنبلاء؛ وبحلول القرن التاسع عشر، أصبح الطلب على مجوهرات اللؤلؤ مرتفعاً.

Timeless Pieces

حين يقترن اللؤلؤ بالماس، تتولّد تصاميم لا يخبو وهجها مع مرور الزمن



جيرارد
Garrard

فيردورا
Verdura

تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

شانيل فاين جويلري
Chanel Fine Jewelry

بوتشيلاتي
Buccellati

Cultured Pearls
اللؤلؤ المستزرع

ابتكر الياباني كوكيتشي ميكيموتو Kokichi Mikimoto أول لؤلؤة مستزرعة في العالم عام 1893، عن طريق إدخال عنصر محفّز في المحار، لحثّها على إفراز المادة اللؤلؤية، وتسمّى هذه الطريقة Grafting. درس ميكيموتو عالم المحار والقواقع، وبعد محاولات عديدة باءت بالفشل، تمكّن أخيراً من معرفة أين يجب إدخال ووضع الجسم الغريب داخل القوقعة. مرّت سنوات على محاولاته، إلى حين تفقّدت زوجته أقفاص القواقع في أحد الأيام، لتجد أوّل لؤلؤة مزروعة في اليابان. واستطاع ميكوموتو بعد ذلك أن يتحكّم في شكل ولون حبّات اللؤلؤ، وكذلك عددها في القوقعة الواحدة. لا تزال لآلئ ميكيموتو في كويا، تُستخدم اليوم من قبل دار المجوهرات التي تحمل اسمه، وتشتهر ببريقها الرائع وألوانها الغنية، والتي تتراوح من الأبيض إلى العاجي فالوردي.



بياجيه
Piaget

شانيل فاين جويلري
Chanel Fine Jewelry

دايفيد ويب
David Webb

شوميه
Chaumet

بوشرون
Boucheron

ميكيموتو
Mikimoto

Quality Factors
معايير الجودة

من عمق البحار الى قلب المرأة، حجر نفيس يخضع لمعايير جودة تقيّمه:

اللمعان Luster: يعتبر من أكثر الخصائص التي تحدّد جودة حبّات اللؤلؤ، فكلما زاد بريق اللؤلؤ، زادت جودته وارتفعت قيمته، ويكون هذا اللمعان بسبب انعكاس الضوء عبر الطبقات الشفافة للؤلؤة.

الحجمSize : تكون اللآلئ الأكبر حجماً، الأكثر ندرةً، وبالتالي أعلى قيمة من اللآلئ الأصغر من نفس النوع.

نعومة السطح Surface: كلما كان سطح اللؤلؤة نظيفاً وخالياً من العيوب والخدوش زادت قيمتها.

اللون Color: تتشكّل اللآلئ المستزرعة في مجموعة واسعة من الألوان الدافئة، مثل الأصفر والبرتقالي والوردي، وأخرى باردة مثل الأزرق، والأخضر والبنفسجي. ويعتمد اللون على الطبقة الشفّافة على سطح حبّة اللؤلؤ، واللون المنعكس عنها.

الشكل Shape: يعتمد شكل اللؤلؤة على شكل النواة المكوّنة لها، ومكان اللؤلؤة داخل المحارة، علماً أنّها تتوفر في عدة أشكال:

- الدائري: يكون مستديراً وكروياً بالكامل، وهو من أندر أنواع اللآلئ..
- البيضوي: يتخذ شكلاً بيضوياً، فتكون نهايته أضيق من وسطه.
- الكمثري: تكون هذه اللآلئ طويلة أو قصيرة بشكل الدمعة.
- الباروكي: وهي لآلئ غير متماثلة الشكل.

Pearls Symbolism

اللؤلؤ جوهرة عضوية ترمز إلى الحكمة والوقار والوفاء والعزّ. تَعِد حاملتها بجلب الحظ الجيد والثراء، وبالتخلص من الأفكار السلبية، وبتعزيز الرفاهية كما الإبداع. تقدَّم كهدية احتفالاً بذكرى الثلاثين للزواج. وعندما يهديك شريك حياتك حليّاً باللؤلؤ، فهذا دليل على حبّه وصدقه ورغبته بالالتزام الجدي بالعلاقة.

Vivid Shades

ألوان لآلئ مبتهجة تزرع الفرح كيفما قدّمت، سواء معلّقة بأقراط أو سوار أو خاتم.



تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

فابيرجيه
Fabergé

شوميه
Chaumet

فابيرجيه
Fabergé

ميكيموتو
Mikimoto

Pearl Types
أنواع اللؤلؤ

أنواع اللآلئ عديدة، وأفخرها يأتي من اليابان، والبحر الجنوبي قبالة استراليا وجزر تاهيتي.

- **لؤلؤ أكويا Akoya Pearl**

يعدّ من أفضل أنواع اللؤلؤ الطبيعي، يتم استخراجه من محار الأكويا المتواجد في المياه المالحة في اليابان و الصين، و هو أكثر أنواع اللؤلؤ شهرة إذ يتميز بشكله الكروي و لمعان لونه الأنيق و العاكس. وتتدرج ألوانه من اللون الأبيض إلى الرمادي مع ظلال من اللون الأخضر.

- **اللؤلؤ التاهيتي Tahitian Pearl**

تتشكل لؤلؤة تاهيتي بلونها الفريد داخل محارة بينكتادا مارغاريتيفيرا Pinctada Margaritifera، التي تنمو تحت سطح المياه الدافئة والمالحة في جنوب المحيط الهادئ، وهي المسؤولة عن إنتاج اللؤلؤ الأسود الذي يعدّ من أفضل أنواع اللؤلؤ والأعلى سعراً.

- **لؤلؤ بحر الجنوب South Sea Pearl**

من أرقى أنواع اللآلئ، ومعظمها غير منتظم الشكل. تعدّ مثالية للمجوهرات الأنيقة، وتأتي بلونين، الأبيض والذهبي.



ميكيموتو
Mikimoto

بوميللاتو
Pomellato

ديور فاين جويلري
Dior Fine Jewellery

شوميه
Chaumet

تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

Pearl Maintenance
شروط الإعتناء باللؤلؤ

- يجب دائما تخزين مجوهرات اللؤلؤ بشكل منفصل عن الأحجار الكريمة، لضمان عدم احتكاكه بها وخدش سطحه.
- يوصى بوضع اللؤلؤ في كيس من القماش، قبل وضعه في صندوق المجوهرات.
- ينصح بعدم رش العطر عليها بشكل مباشر، ما سيتسبّب بفقدانها لمعانها، وحتى تشقّقها.
- من المستحسن أخذ مجوهرات اللؤلؤ إلى صائغ، كلّ خمس سنوات، لفحصها وتنظيفها بشكل يحافظ على لمعانها.

المصّممة المغربية بشرى الزهراوي:
نصنع مجوهرات خالدة للمرأة الحقيقية



بعد أن بدأت حياتها المهنية في عالم المال في عام 2011، رأت المصمّمة المغربية بشرى الزهراوي فجوة في مساحة المجوهرات في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث أنهّ تقدّم تجربة فاخرة وشاملة للنساء اللواتي يبحثن عن قطع عالية الجودة، ولكن ليست بأسعار خيالية. تبتكر علامتها Aurate Fine Jewelry مجوهرات ترافقها قصّة معينة، ضمن رسالة موجّهة لامرأتها القوية والواثقة من نفسها. تعرفي أكثر إلى بشرى الزهراوي، وإلى رسالتها الواضحة في تمكين المرأة وتقويتها، من خلال هذا اللقاء معها.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**

أخبرينا عن بدايتك في عالم المجوهرات.
أطلقنا أورات Aurate في عام 2017 لابتكار منتج جميل للنساء اللواتي يبحثن عمّا يخاطب أسلوبهنّ الجريء؛ لقد كانت رحلة رائعة منذ ذلك الحين. لقد أنشأنا فريقًا رائعًا، وقاعدة عملاء مخلصين للغاية، حيث انضمت إلينا الممثلة والمنتجة والمخرجة الأميركية كيري واشنطن Kerry Washington في العام الماضي، كمستثمرة ومستشارة للعلامة. تميل مساحة المجوهرات إلى أن تكون أكثر تقليدية قليلاً، وأقل ترحيباً بالوافدين الجدد، لكنني فخورة جدًا برؤية ما فعلناه مع Aurate، وبجميع قيم الشفافية والشمولية والاستدامة التي دفعنا بها في هذا الفضاء الواسع.

ما الذي ألهمك للدخول في صناعة المجوهرات؟
كنساء يرغبن في شراء مجوهرات لأنفسنا، كانت العروض المتوفّرة محدودة في الولايات المتحدة. لا يتجاوز عدد هذه الدور الأصابع، فكانت تعرض إما مجوهرات زهيدة جداً، أو مجوهرات ليس بقدرتنا تحمّل تكلفتها. قرّرنا بعد ذلك أنه يمكننا أن نقدّم ما هو أفضل للنساء الموهوبات، وللواتي لا يتوقعن فقط هدية من الآخرين، أي للنساء الحقيقيات اللواتي يبحثن عن تجربة فاخرة شاملة.





تتراوح تصميماتنا من الأنماط الجريئة إلى الأنماط البسيطة

مجموعة تحتفي بإنجازات 12 امرأة

لماذا قرّرت إطلاق خطّ Femme Coin Capsule؟

أطلقنا هذه المجموعة للاحتفال بيوم المساواة للمرأة، ولكن الأهم من ذلك هو تمكين النساء اللواتي يرتدينها. أردنا تكريم انتصار الرائدات على مرّ القرون، واخترنا 12 امرأة أخذن المجد من عالم الرجل إلى العالم النسائي. ووضعنا هذا في كتابة ذهبية، مع تواريخ محفورة في قطع Femme Coin Capsule النسائية. أطلقنا هذه التشكيلةً المصغّرة على شكل قطعٍ نقدية بتصاميم أنثويةٍ مميزة. هذه التشكيلة تحتفي بإنجازاتً نساء مميّزات، عددهنّ 12، من اللواتي كان لهنّ أثرٌ كبير في العالم، من الملكة الفرعونية حتشبسوت Hatshepust، إلى نائبة الرئيس الأميركي الحالية كامالا هاريس Kamala Harris. تهدف رموز النساء على هذه القطع الذهبية إلى التذكير بالقوة داخل كلّ امرأة، والتي يتوجب علينا جميعاً إيجادها في أنفسنا.

من أين تستوحين مجموعاتك بالعادة؟

لا تتحدث قلادة Femme عن المثابرة وعن القناعة بأن الأمر يتطلب أن تكوني امرأة فقط، ولكن أن تكوني أيضاً إمرأة تكسر الحواجز. نجحت هؤلاء النساء الاثنتا عشر في مسريتهنّ من خلال مثابرتهنّ؛ لقد قدن معاركهنّ من أجل مستقبلهنّ، وأيضًا من أجل مستقبل النساء اللواتي سيأتين من بعدهنّ. بغض النظر عن الطريقة التي تختارينها لتجسيد أنوثتك، فإنّ قلادة Femme تعمل بمثابة تذكير بأنك ستنجحين، ليس على الرغم منك، ولكن بسببك.

ما الهوية التي بنيت عليها العلامة؟

تركيزنا ينصبّ على نسائنا، وعلى التأكد من أنّ خزانة مجوهراتها تتكيّف مع أسلوب حياتها. كما أنّ تصميم مجوهراتنا مقدّم بشكل نظيف وحديث. قطعنا صُمّمت لتجميل الذهب نفسه، دون المبالغة في تشتيت الانتباه، حيث من المفترض أن تكون المجوهرات جميلة وخالدة، وتجعلك تبدين مميزة وتشعرك بالراحة.

من هي أيقونتك في عالم الموضة والمجوهرات؟

والدتي، لقد نشأت وأنا معجبة بإحساسها الأنيق، وبخزانة ملابسها الانتقائية. أما مجموعة إكسسواراتها فلا يخبو ألقها أبداً، وهي تمدّني دوماً بالإلهام.

ينصب التركيز على نسائنا والتأكد من أن خزانة مجوهراتها تتكيف مع أسلوب حياتهن



أي قطع مجوهرات مفضلة لديك؟
لدي بعض الأشياء المفضّلة، ولكنّي أحب بشكل خاص القطع التي تأتي مع قصة.

من هي امرأة Aurate Jewelry؟
إنها امرأة لديها طراز وجوهر، وتتخذ قراراتها الخاصة.

كعلامة أميركية نيويوركية، كيف تعكسين أسلوب المرأة العربية في تصاميمك؟
تتراوح تصميماتنا من الأنماط الجريئة إلى الأنماط البسيطة التي يمكنك وضعها في طبقات. أنا كامرأة عربية، هكذا أرتدي مجوهراتي، وهي طريقة اقتبستها عن أسلوب المغربيات اللواتي نشأت بينهنّ، في التزيّن بالحلي.

هل تعتمدين على وسائل التواصل الاجتماعي للتسويق لعلامتك؟
نقوم بالترويج عبر عدد قليل من المنصات، تلك التي على الإنترنت، أو غير المتصلة بهذه الشبكة. ولكن في الحقيقة، إنّ عملاءنا ومؤثرين كثر وعدد من المشاهير، يقدّمون لنا دعماً كبيراً على الشبكات الاجتماعية، وأنا أعتبر ذلك طريقة رائعة للتواصل معهم ومع الناس.

أين يمكن أن نشتري تصاميمك في الشرق الأوسط؟
عبر موقعنا الحالي www.auratenewyork.com

ما هي مشاريعك المستقبلية؟
نحن الآن نوسّع نشاطنا من خلال تقديم مزيد من الفئات والخطوط، كما نتوجّه إلى أسواق جديدة حول العالم.

EXCEPTIONAL GREEN WATCHES

ساعات فاخرة باللون الأخضر



ديور تايمبيسيز
Dior Timepieces

يمكنك أن تكوني كلاسيكية في ساعتك ويمكنك أن تكوني عصرية في الوقت نفسه، حيث لا قاعدة تحدّد أنّه يجب عليك الاحتكام للساعات ذات الألوان الداكنة في عالم الوقت. بل العكس، ذلك من شأنه أن يضفي لمسة من الألوان إلى أسلوبك. اخترنا لك مجموعة من الساعات باللون الأخضر المصمّمة ضمن أساليب متنوعة. هناك الساعة ذات الحزام الأخضر، والساعة ذات الميناء الزمردي، والأخرى المبتكرة بطابع فاخر جداً...

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**

Gold & Green

تأتي الساعات المشغولة بالذهب الأصفر لتحتلّ الصدارة هذا الموسم، وبعضها يتحلّى بميناء باللون الأخضر الذي يضفي عليها رونقاً خاصاً وأسلوباً مثالياً للمرأة التي ترتديها. يمكنك أن تنتقلي بهذه الساعة من الليل الى النهار دون الحاجة الى تغييرها.

بياجيه
Piaget

بولغاري
Bulgari



بوداباست كوليكشن
Budapest Collection

بوم إيه مرسييه
Baume Et Mercier

Emerald World

لا منافس للساعة المرصعة بالأحجار الكريمة الفاخرة، فما حال لو كانت من الزمرد؟ ستكون من دون شك قطعة أيقونية في صندوق ساعاتك، ولا يمكن الا أن تتألقي بها في مناسباتك الخاصة وسهراتك المميزة.



بولغاري
Bulgari

دي غريزوغونو
de Grisogono

شوبارد
Chopard

أندرو جي أن
Andrew GN

Jade Feel

لإطلالة عصرية اختاري ساعة كلها بلون اليشم، من إلحزام الى القاعدة. هذه هي صيحة الموسم التي تليق بشدّة بإطلالاتك خاصّة تلك التي تحتوي على اللون الأخضر أيضاً، وتضفي نكهة من التميّز إلى أسلوبك.



كارتييه
Cartier

فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

روليكس
Rolex

ألبيرتا فيريتي
Alberta Ferretti

Mix of Colors

لا مانع من أن تضفي لمسة من الإشراق الى ساعتك الفاخرة ذات اللون الأخضر، من خلال إدخال ألوان أخرى اليها. انها موضة عصرية وأنيقة في نفس الوقت، ولها تأثير كبير على الإطلالة.



بريغيه
Breguet

فاشرون كونستانتان
Vacheron Constantin

جيجر-لوكولتر
Jaeger-LeCoultre

آنا سوي
Anna Sui

Green Details

في حال لم تكوني من محبات الساعات ذات اللون الأخضر بالكامل، يمكنك أن تستعيضي عنها بساعات تحتوي على تفاصيل ناعمة من الأخضر، وغير مبالغ بها.



أودمار بيغيه
Audemars Piguet

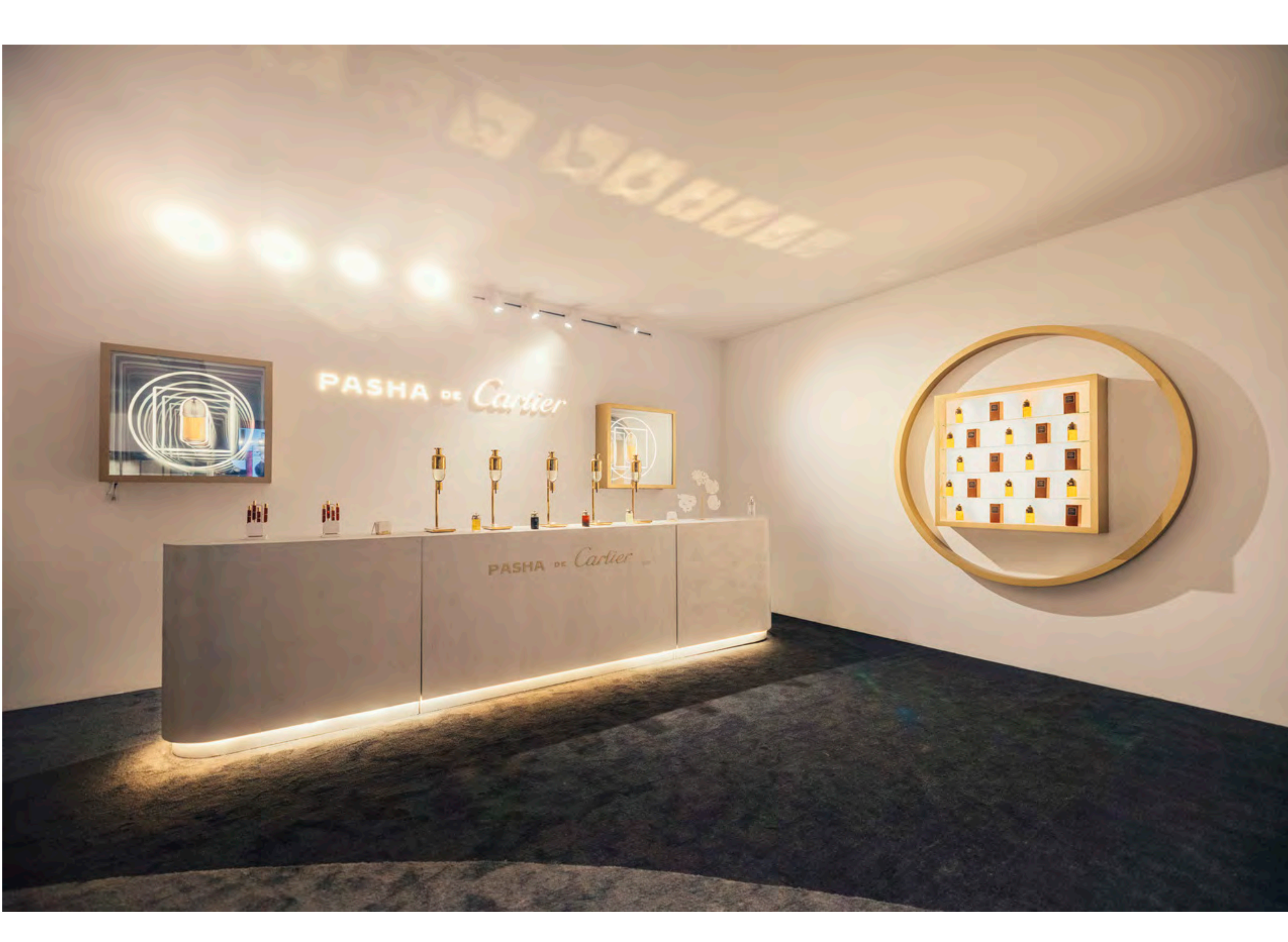
ديور تايمبيسيز
Dior Timepieces

هاري وينستون
Harry Winston

أكريس
Akris

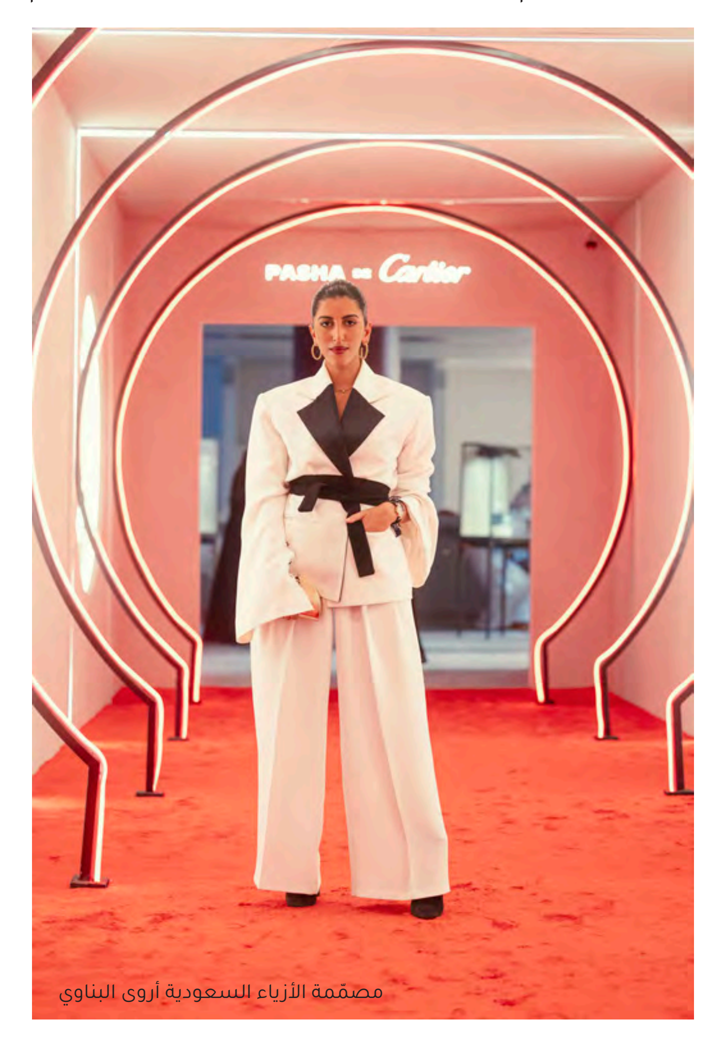
كارتييه تستضيف أولى أمسياتها الحصرية في السعودية وتعيد إطلاق Pasha de Cartier

استضافت كارتييه Cartier أول أمسية حصرية لها في العاصمة السعودية الرياض، احتفالاً بإعادة إطلاق ساعتها التاريخية باشا دو كارتييه Pasha de Cartier. تضمّنت هذه الأمسية، التي تمثل إضاءة هامّة في تاريخ حضور كارتييه على الساحة السعودية، معرضاً سَرَد حكاية خطّ الساعات المميّز منذ انطلاقه وحتى اليوم، أمام ضيوف الحفل، من أصدقاء الدار المقرّبين وعملائها المخلصين.



شهدت الأمسية، التي أقيمت في حديقة برج الفيصلية، حضوراً لافتاً لكوكبة من أهمّ عملاء كارتييه والمشاهير ونجوم الإعلام وصنّاع القرار الإقليميين الذين تشاركوا فرحة إعادة إطلاق ساعة باشا دو كارتييه العريقة التي ظهرت للمرة الأولى في الثمانينيات. وكان في استقبال الضيوف واجهة مقنطرة مهيبة مستوحاة من الأشكال المربعة والدائرية لـ باشا دو كارتييه، يليها نفق حافل بتجارب مميّزة يُفضي إلى المعرض المذهل الذي يسلّط الضوء على ماضي وحاضر الساعة. كما أنارت كارتييه برج الفيصلية، أول ناطحة سحاب في الرياض، باللون الأحمر الذي لطالما كان علامة فارقة للدار، وذلك في بادرة لافتة تحتفي بالعلاقة الوطيدة التي تربط العلامة الفرنسية بالسعودية، مع إسقاط شعار كارتييه وومضات من ملامح باشا دو كارتييه الجمالية على المبنى الشاهق.

اشتمل المعرض على تشكيلة مميّزة من موديلات هذه الساعة الحصرية القادمة من شتى بقاع العالم، من جنيف السويسرية إلى المملكة العربية السعودية، بما فيها موديلات من عام 1990 مثل ساعة المعصم، باشا دو كارتييه، بمنظومة الحركة ذاتية اللف والقرص الدوّار من الذهب الأصفر؛ وساعة باشا دو كارتييه، بمنظومة الحركة ذاتية اللف مع خاصية الإعلام بالوقت صوتياً باستخدام الأجراس (minute repeater)، والمزوّدة بتقويم



مصمّمة الأزياء السعودية أروى البناوي





دائم ومؤشرات لأطوار القمر مع حزام جلدي؛ حيث أتاح هذا المعرض المميّز لعشّاق الساعات فرصة للاطلاع على تشكيلة فريدة تجسّد ثمرة لعقود من العراقة والبراعة الحرفية الفذّة. كما تضمن المعرض باقة مذهلة من المجوهرات الفاخرة، وركناً لعطور باشا دو كارتييه، فضلاً عن ركن تفاعلي لتجربة الساعات بشكل شخصي.

واستمتع ضيوف الأمسية بأروع الأوقات على وقع أنغام وإيقاعات منسّق الموسيقى السعودي دي جي ديش داش، الذي أضفى دفقاً حيوياً من الطاقة على الفعالية من فوق المنصة التفاعلية المحاطة بأرقام مستوحاة من عالم الساعات، والتي اعتلت خشبتها أيضاً فرقة أمتعت الضيوف بموسيقاها الحيّة. كما اكتسبت الأجواء بعداً أكثر روعة مع ركن لتدخين السيجار، وتجربة التقاط الصور ومقاطع فيديو مدّتها 15 ثانية بتقنية «إيقاف الحركة» Stop Motion، من قبل ذراع روبوتية مدهشة.

واغتنمت كارتييه المناسبة الحصرية لتكشف عن اسمَي العضوين الجديدين في أسرة باشا دو كارتييه، وهما مصمّمة الأزياء السعودية أروى البناوي، والمنسّق والمنتج الموسيقي دي جي ديش داش، لينضمّا إلى قائمة «شخصيات أرشيف باشا دو كارتييه» التي تشمل مجموعة من الشخصيات التي تتشاطر عشقها وشغفها للتنوّع والحرية والتعبير عن الذات.

أنت لست وحدك

هيفاء الشامسي Haifa A M AlShamsi

أخصائية نفسية إكلينيكية وعضوة مجلس إدارة
جمعية زهرة لسرطان الثدي

@haifa_alshamsi



التشخيص بمرض السرطان قد يقع مثل الصاعقة على المريضة، أنت مصابة بالسرطان؟ جملة قصيرة ولكنها تترك أثراً وجرحاً كبيراً قد يعتقد الشخص أنه في حلم أو ما يقال له غير حقيقي، وقد يصاحبه شعور التنميل ويتوقف العقل عن التفكير ولا يعرف كيف يتصرف.

الشعور بالصدمة هو شعور طبيعي ومرحلة طبيعية يمر بها الشخص وتستمر هذه المشاعر المختلطة بأشكال مختلفة، قد تشعر المريضة بالغضب أو القلق والحيرة من العلاج وقد تنتابها الكثير من الأفكار التي تحمل التشكيك والتساؤل حول طبيعة العلاج ومدى قدرتها على مواجهة هذه الأمور. مشاعر التوتر والخوف لا تقف عند هذا الحد ولكن تمتد وتطال أسرتها الصغيرة وعائلتها والمحيط الخارجي.

قد يشعر المصاب بكثير من مشاعر الألم والفقد خلال مرحلة العلاج، وكل هذه الأحاسيس قد تكون عائقاً ويكون لها الأثر السلبي على الجسد والنشاط اليومي، خصوصاً إذا اشتدت، فقد يكون الخوف عائقاً لإجراء الفحوصات اللازمة أو تناول الغذاء الصحي. وقد تتفاقم هذه الأعراض وتصبح مزمنة وتتحول إلى اضطراب نفسي مثل الاكتئاب والقلق ويكون عائقاً في التكيف خلال هذه المرحلة.

ومن هذه النقطة يأتي دور وأهمية الجانب النفسي في مساعدة مريضة السرطان للتكيف مع المرض في جميع المراحل، فالدعم النفسي يساعد المريضة على فهم مشاعرها وتقبلها والتعامل معها وتفعيلها بالطريقة الإيجابية. كما يساعدها على أن تتعلم مهارات التكيف، والتعايش مع التغييرات الجسدية وتبدلات الحياة المرتبطة بمرض السرطان من خلال تعلم مهارات التعامل مع الضغوط.

كما أن الدعم النفسي لا يقتصر فقط على مريضة السرطان بل يمتد ويقدم إلى الزوج والأسرة مما له الدور الكبير والفعال في دعم المريضة وأسرتها في تخطي الصعوبات.

ومن هذا المنطلق كان من أهم الأهداف التي وضعتها جمعية زهرة للتوعية بسرطان الثدي هو دعم المريضات والمتعافيات.

بكل مرحلة من مراحل العلاج وأسست بناء على احتياجات المريضات والمتعافيات ومن هذه البرامج: برنامج لمسة زهرة ففي جو من الخصوصية والاحتواء تجد مريضة السرطان كل المستلزمات والاحتياجات الخاصة بها مثل الحمالات الداخلية والشعر المستعار.

أما في مشروع أنت جميلة لم تغفل الجمعية ان تراعي احتياجات الأنثى وتذكرها برغم المرض لا تغفلي عن العناية ببشرتك ولكن استخدمي المستحضرات الآمنة والصحية. وتحت إشراف المختصين يتم تعليم المريضات على المستحضرات الجلدية وكيفية استخدامها، ما ينعكس إيجاباً على صحتها النفسية.

ولدعم المريضات في غرف الكيماوي والعيادات الخارجية أسست برنامج سفيرات زهرة وكان له الأثر الكبير في تخفيف القلق والتوتر المصاحب للعلاج الكيماوي.

وأنشأت برنامج بلوسوم الذي يسعى إلى دعم المتعافية لتحسين جودة الحياة والعودة الآمنة إلى حياتها السابقة بمفاهيم وقيم جديدة.

ولأن جمعية زهرة تسعى للأفضل كان لدينا برنامج واحد والآن أصبح لدينا مجموعة برامج دعم تهتم بالجانب النفسي - الاجتماعي، أعدت خصيصاً لمريضات سرطان الثدي وفقا لمعايير عالية لنذكر المصابات بعبارة "أنت لست وحدك".





تدشين حملة أكتوبر 2021

«جمعية زهرة لمكافحة سرطان الثدي»..



في شهر أكتوبر من كل عام، يكتسي العالم باللون الوردي، كنوع من التكاتف والدعم والمساندة لمرضى سرطان الثدي، وقد تم تخصيص هذا الشهر ليكون هو شهر التوعية بسرطان الثدي في مختلف أنحاء العالـم، ومن جميع الجهات المعنية، منذ عام 2006، الذي أقرت فيه منظمة الصحة العالمية ذلك، لتبدأ الجمعيات والمؤسسات الخيرية في كل أنحاء العالم مشوار التوعية للحد من الإصابة بسرطان الثدي، والكشف عنه مبكراً، ومن بينها «جمعية زهرة لسرطان الثدي» التي سنتعرف إليها في الآتي..

جدة | **نسرين عمران Nesreen Omran**




رئيسة مجلس الإدارة، الأميرة هيفاء الفيصل

جمعية زهرة قصة نجاح

بدأت قصة نجاح جمعية زهرة بفكرة من الدكتورة سعاد بنت محمد بن عامر، أوائل عام 1421هـ/2001م، وذلك بإقامة ورش عمل وندوات توعوية في عدد من الجامعات والمدارس والمراكز النسائية في مدينة الرياض. توسع النشاط التوعوي، وتطور بتشكيل لجنة البرنامج الوطني للتوعية بسرطان الثدي عام 1424هـ/2003م، برئاسة الدكتورة سعاد بنت عامر، رئيسة وحدة أبحاث سرطان الثدي في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث بالرياض، وتضم اللجنة نخبة من المتخصصات في مجالات مختلفة من مستشفيات عِدة في مدينة الرياض. وبتوفيق من الله سبحانه وتعالى، تم تأسيس جمعية زهرة لسرطان الثدي أوائل عام 1428هـ/2007م، برئاسة الأميرة هيفاء بنت فيصل بن عبد العزيز (رئيسة مجلس إدارة جمعية زهرة)، والدكتورة سعاد بنت عامر نائبة رئيسة مجلس الإدارة، وبجهود الكثيرات من محبات عمل الخير.

ماذا قدمت «جمعية زهرة» منذ النشأة وحتى اليوم؟

جمعية زهرة دورها توعوي، تسعى لتوعية المجتمع ليتبع أسلوب حياة صحي، وأن يكون واعياً بأهمية الكشف المبكر، وحريصاً على الاهتمام بالصحة وتغيير السلوكيات الخاطئة التي تؤدي إلى العديد من الأمراض، ومنها السرطان. وبالإضافة إلى دورها التوعوي، لديها العديد من البرامج والخدمات التي تقدمها للمريضات والمتعافيات، صممت هذه البرامج بحيث تلبي كافة احتياجات المريضة أثناء رحلة العلاج، من دعم نفسي واجتماعي، تسعى من خلالها لتحسين تجربة المريض والمحافظة على صحته النفسية.

الطرق والآليات المتبعة

منذ أن نشأت جمعية زهرة وهي تواكب كل ما هو جديد، حتى تتوافق أساليب التوعية التي تتبعها مع التطور السريع والحاصل في محيطنا، واليوم من أهم أهدافها هو التحول الرقمي، الذي بدأ يظهر على العديد من برامجها، حتى أنه سيشمل كافة الخدمات والبرامج التي تقدمها، لتعمل بأساليب وتقنيات احترافية للوصول للمجتمع بشكل عام، والفئة المستهدفة للجمعية بشكل خاص.

المبادرات والحملات التوعوية والبرامج

لجمعية زهرة العديد من الحملات التوعوية التي تقوم بها سنوياً، وهناك أيضاً على مدار السنة جهود كبيرة تقدمها من أجل توعية المجتمع بأهمية الكشف المبكر، والآن نحن في شهرها الأهم، وهو شهر أكتوبر، الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي.

كيف كنت وين صرت

انطلقت حملة جمعية زهرة لهذا العام 2021 تحت شعار #كيف_كنت_وين_صرت والتي تم تنظيمها رسمياً بالتعاون مع وزارة الصحة، وبدعم من برنامج سند محمد بن سلمان.

وتهدف الحملة إلى:

- التشجيع على إجراء الكشف المبكر دورياً.
- تقليل عامل الخوف من الكشف المبكر لدى السيدات.
- تقليل نسبة الإصابة بسرطان الثدي بمراحل متأخرة.
- وتستهدف الحملة الفرد (المصاب والسليم) والطاقم الصحي والأسرة والأصدقاء والمجتمع والمتعافين.

استراتيجية جمعية زهرة 2022-2026

وضعت الجمعية استراتيجية طموحة للأعوام المقبلة 2022 وحتى 2026، وتتضمن:

الرؤية: معاً نسعى نحو مجتمع خالٍ من سرطان الثدي.

الرسالة: جمعية خيرية صحية لتوعية المجتمع بسرطان الثدي ودعم المصابات والمتعافيات.

الأهداف:

- زيادة رضا المستفيدين وأصحاب العلاقة.
- تحقيق الكفاءة المالية.
- تحقيق الاستدامة المالية.
- الإسهام في دعم البحوث والدراسات.
- تطوير القدرات والمهارات للمختصين.
- زيادة المعرفة وتحقيق الأثر المجتمعي.
- بناء الشراكات وتكامل الوظائف.
- تطوير الخدمات والمنتجات.
- تحسين تجربة المريض.
- تعزيز المشاركة في تأهيل وتمكين المتعافيات.
- تطوير نظام الحوكمة والتميز المؤسسي.
- تحسين التحول الرقمي.
- تطوير القدرات والمهارات لمنسوبي زهرة.

مشاركات محلية ودولية

شاركت جمعية زهرة في عدة محافل ومؤتمرات محلية مختصة بأورام الثدي، والمواضيع ذات العلاقة بمجال سرطان الثدي بشكل سنوي، ومن أبرز هذه المشاركات:



من اليمين: شريفة العبد المنعم، سعاد بن عامر، نوف الضويان، هيفاء الشامسي، هديل الجاسر.

• مشاركة جمعية زهرة مع الاتحاد العالمي للسرطان UICC في تفعيل اليوم العالمي للسرطان.
• مشاركة الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان خلال الأسبوع الخليجي للسرطان.
• كما تشارك خلال شهر أكتوبر لعام 2021م في المؤتمر الأول للسرطانات الوراثية، وبحضور نخبة من المختصين في مجال الأورام والسرطانات الوراثية.

مشاركة جمعية زهرة في قمة العشرين

شاركت جمعية زهرة في قمة العشرين، ضمن جدول أعمال منتدى مجموعة التواصل للمجتمع المدني، من خلال لقاء بعنوان (دعم المتعافين من السرطان بعد العلاج)، ومن هذه المشاركة تسعى زهرة إلى رفع توصيات إلى الأجندة الرئاسية لمجموعة العشرين لضرورة تحسين جودة حياة المتعافين من السرطان، وتعزيز دورهم في المجتمع المحلي.

المشاركة في البحوث المتعلقة بسرطان الثدي

تفتح الجمعية أبوابها للباحثين الراغبين في تنفيذ دراساتهم في مجال سرطان الثدي، ومنذ تأسيسها حتى الآن تعاونت جمعية زهرة مع 36 باحثاً لإتمام 19 بحثاً.

كيف توفر الجمعية الدعم اللازم للسيدات المصابات بالمرض خلال مختلف المراحل؟

تعد جمعية زهرة حلقة وصل بين المريض ومقدم الخدمة، لتحقيق أعلى مستوى رضا لدى المريض من دعم ومساندة، كذلك التواصل مع مسؤولي الخدمة الاجتماعية في المستشفيات المتخصصة، ويتم ذلك عن طريق مساعدة مجموعة من المهنيين المؤهلين المختصين من أخصائيين نفسيين، أطباء وطبيبات، أخصائيي تغذية، مثقفات صحيات، وغيرهم. كما تسعى جاهده لتقديم الدعم النفسي والتوعية لمرضى السرطان وذويهم، من خلال تقديم البرامج والخدمات، بهدف العناية والاهتمام بهم ومساندتهم، ومن هذه البرامج والخدمات:

المكاتب التنسيقية

مكتب يوفر الدعم اللازم لمرضى السرطان وذويهم من خلال تقديم العديد من البرامج والخدمات المتخصصة بخدمتهم.

لمسة زهرة

خدمة مرضى السرطان في توفير الاحتياجات التعويضية والجمالية أثناء مرحلة العلاج أو الجراحة وما بعدها.

سفيرات زهرة

مجموعة من المتطوعات والمتعافيات المؤهلات لزيارة المريضات وتقديم الدعم النفسي والمعنوي لهن، في غرف الكيماوي والانتظار والتنويم بعد الجراحة.

الاستشارات الثانوية

تقديم استشارات طبية متخصصة من قبل مجموعة من الأطباء والأخصائيين.

برنامج تمكين المستفيدات

مساندة المتعافيات وتمكينهن وتطوير قدراتهن في الاندماج مع المجتمع وتحقيق أثر إيجابي.

مشروع بلوسوم

برنامج موسمي لتأهيل المتعافيات لمرحلة ما بعد العلاج، وتوفير معلومات حول الحياة الصحية وتحسين جودة الحياة.

مجموعة زهرة أمل

مجموعة دعم نفسي ومعنوي لمريضات متعافيات من سرطان الثدي وأسرهن.

برنامج تمكين المستفيدات

مساندة المتعافيات وتمكينهن وتطوير قدراتهن في الاندماج مع المجتمع وتحقيق أثر إيجابي، والهدف من البرنامج:
• التمكين في مجال التعليم (دبلوم - بكالوريوس).
• التمكين في مجال العمل (التدريب المنتهي بالتوظيف).

أنتِ جميلة

تقديم دورات تجميلية متخصصة في كيفية استخدام مستحضرات التجميل خلال فترة العلاج.

مشروع أنا زهرة

هي بطاقة للمريضات والمتعافيات من المسجلات بقاعدة بيانات



تعد جمعية زهرة حلقة وصل بين المريض ومقدم الخدمة لتحقيق أعلى مستوى رضا.


هيفاء الشامسي


شريفة العبدالمنعم


الدكتور علي الزهراني

جمعية زهرة لتقديمها والتعريف بها في الخدمات والخصومات المقدمة من جمعية زهرة.

التثقيف الصحي 2020

• قدمت جمعية زهرة عدداً من المحاضرات التوعوية خلال عام 2020 المحاضرات التوعوية بسرطان الثدي للمدارس بالمرحلة الثانوية بعدد 7 مدارس لـ 816 مستفيدة.
• محاضرات توعوية بسرطان الثدي خلال شهر أكتوبر لـ61 جهة بحضور 976 مستفيدة.
• اللقاء التوعوي الأول للتعرف إلى مستجدات سرطان الثدي التابع لمؤتمر Best of SABCS
• ملتقى المرضى مع الممارسين الصحيين، تم تفعيله مرتين بالتعاون مع مركز سلامة المرضى.
• تفعيل اليوم العالمي للسرطان، بمدينة الملك عبدالعزيز الطبية.

أضواء على الكوادر العاملة في الجمعية

فهده الكريديس: كيفما كنتِ أحبي نفسك

فهده الكريديس عضوة في جمعية زهرة ومؤسسة معرض لمسة زهرة الذي يقدم البدائل التكميلية والأجزاء التعويضية لخدمة مريضات السرطان بجميع أنواعه. تقول فهدة: «أحببت تكون مشاركتي مختلفة بحيث جمعت احتياجات المريضات تحت سقف واحد ووفرت الأجزاء التعويضية والجمالية لراحتهن بأسعار معقولة، كما يوجد لدينا خدمة ذوات الدخل المحدود». وتضيف: «أحب أن أوضح أن محل لمسة زهرة يستقبل الصدقات لدعم المعرض وتوفير الاحتياجات اللازمة للمريضات. وأنا أعتز بخدمة القويات من النساء بكل حب وأتمنى من الجميع الفحص الدوري والاهتمام بالصحة النفسية لأنها تؤثر سلباً على الجسد وعدم التساهل في إجراء الفحص للحفاظ على سلامتهن من أجلهن ومن أجل أحبابهن. وإلى كل زهرة رسالتي: كيفما كنتِ أحبي نفسك».

شريفة العبد المنعم: يجب أن تتضافر جهودنا

شريفة العبد المنعم عضوة مجلس إدارة في جمعية زهرة، تحدثت عن دورها في الجمعية قائلة: «من الأدوار التي أعمل عليها الفترة الحالية تحديث استراتيجية الجمعية والتي سوف يتم إطلاقها في يناير 2022 ومواءمتها مع المتغيرات في البيئة المحيطة والاستفادة القصوى من الممكنات المستحدثة نتيجة تفعيل برامج الرؤية».
وأضافت: «مع سرعة وتيرة التغيرات يتوجب على جمعيات المجتمع المدني أن تتضافر وتوحد الجهود لتعظيم الفائدة ولإحداث فارق وأثر في المجتمع على جميع الأصعدة، حيث أن هذا الأثر هو الوقود والمحرك لمزيد من العطاء والمزيد من الشغف، وهو الرد المنطقي الوحيد لكل الممكنات والتسهيلات الممنوحة من حكومتنا الرشيدة».

د. علي الزهراني: برنامج الفحص الجيني يزيد فرص التعافي

الدكتور علي الزهراني، عضو مجلس الإدارة، أوضح الدور المنوط به بالقول: «تسعى جمعية زهرة لتحقيق رسالتها الطموحة نحو مجتمع خالٍ من سرطان الثدي من خلال التميز في تنفيذ العديد من الأنشطة والمبادرات التي تهدف لرفع مستوى الوعي والمعرفة لدى المجتمع بالممارسات الصحية وتحفيز نمط حياة سليم تقيهم بإذن الله من الإصابة بالأمراض ومن أهمها السرطان. ويتميز العمل في جمعية زهرة بالحرفية والمهنية العالية التي تبدأ بالإعداد السليم والتقييم المستمر لجميع الأنشطة والفعاليات التي يقوم على تنفيذها فريق عمل دؤوب مترابط ومتكامل». ويستطرد: «من خلال ارتباطي بجمعية زهرة كعضو مجلس إدارة تم تكليفي ضمن فريق الإشراف على إعداد الخطة الاستراتيجية للجمعية 2022-2025 والتي جاءت لتعزيز دور الجمعية في تحقيق أهداف رؤية المملكة العربية السعودية 2030 وبما يتماشى مع برامج التحول الوطني في مجالات الصحة والتنمية الاجتماعية. حيث تميزت الاستراتيجية الجديدة بتحديد الأهداف الاستراتيجية والأنشطة والمبادرات التي تحقق هذه الأهداف وخطة مرحلية تحتوي على مؤشرات الأداء لكل مبادرة مع التركيز على قياس الأثر على جميع الفئات المستهدفة وكذلك الشركاء الاستراتيجيين. وقد حظيت الاستراتيجية باعتماد الجمعية العمومية الذي عقد نهاية الشهر الماضي واعتمد العمل بها اعتباراً من يناير 2022». وتابع: «كما كان لي شرف رئاسة المجلس العلمي للجمعية الذي يعمل على تحديد أولويات البحوث والدراسات والبرامج العلمية التي تخدم توجه الجمعية ويسهم في دعمها ويشرف على تنفيذها.



الدكتورة سعاد بن عامر



مؤسسة جمعية زهرة الدكتورة سعاد بن عامر:

يجب أن تتضافر جهودنا لنشر التوعية حول سرطان الثدي

أخذت على عاتقها، بعد عودتها إلى وطنها، إنشاء برنامج توعوي لسرطان الثدي ومركز للأبحاث المتخصصة التي تعنى به، لتكون «جمعية زهرة»، والتي بدأت بماضٍ صنعت به الحاضر، ليكون صرحاً يتوارثه الأجيال. د. سعاد بنت محمد بن عامر، العالمة والطبيبة والإنسانة، مؤسسة جمعية زهرة لسرطان الثدي، التي كرست حياتها لدعم مريضات سرطان الثدي، خصت «سيدتي» بحوار في الشهر الوردي، بثت خلاله رسائل توعوية للمجتمع.

جدة | زهراء الخالدي Zahraa Alkhaldi
تصوير | حسين الأهدل Husain Alahdal
تنسيق | عتاب نور Ettab Noor

الدكتورة سعاد بن عامر طبيبة وعالمة في مجال أبحاث السرطان، حدثينا بشكل مختصر عن حياتك واختيارك هذا المجال تحديداً.
الدكتورة سعاد بن عامر باحثة، في قسم أبحاث سرطان الثدي بمستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث، كرست حياتي المهنية للتوعية حول سرطان الثدي. خاصة بعد إصابة والدتي وفقدي لها، وهذ الفقد أوجد داخلي دافعاً للبحث فيه، وكدكتورة في مركز الملك فيصل التخصصي وفي مركز الأبحاث، ساعدني ذلك أن اتجه هذا الاتجاه، وإدارة المستشفى أيضاً ساعدتني لإنشاء وحدة لأبحاث سرطان الثدي، وجمع عينات لدراسة أنواع سرطان الثدي. وخلال بداية الرحلة أتيحت لي فرصة السفر إلى الولايات المتحدة الأمريكية (للعمل في مركز أورام) فتعلمت الكثير في أمور معينة من بينها التوعية. وأخذت عهداً على نفسي أني إذا رجعت إلى المملكة بعد عمل أربع سنوات، أن أنشئ برنامج توعية لسرطان الثدي، لأنه لم يكن أحد يتكلم فيه آنذاك. وأن أنشئ وحدة أبحاث سرطان ثدي في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث، ونطور دراساتنا وأساسيات الدراسات العلمية لأبحاث سرطان الثدي، وهذا ما حصل. كان هدفي أيضاً أن أكون موجودة مع المريضات لدعمهن، وقد تحقق هذا الحلم، وشكراً لمستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث، الذي أعطانا هذه الفرصة أن نوجد في أكبر مركز أورام في الشرق الأوسط، لدعم المريضات بشتى الأنواع. فالعمل التطوعي والخيري يحتاج إلى عمل جماعي، لبناء عمل متكامل. وحتى يستمر لأجيال وأجيال لابد من تضافر الجهود، وهذا هدفنا في جمعية زهرة.

أهمية التوعية

كيف ترين العمل اليوم في السعودية في مجال التوعية بسرطان الثدي والبرامج الخاصة به؟
برامج التوعية للكشف المبكر عن سرطان الثدي هي أمر مهم جداً، ولكل شريحة برنامج توعوي مختلف عن الأخرى، من حيث لغة الحوار والرسالة. لذا لابد من التركيز على نوعية الرسالة الخاصة بكل جهة أو شريحة ومرحلة عمرية. فالتوعية مهمة جداً، وتحتاج كل يوم لطريقة جديدة، واليوم مع الانفتاح وتطور التقنية لابد من طريقة توعية تتناسب مع العصر، حتى نتمكن من إيصال الرسالة.

ما هي أهم الشراكات التي قامت بها جمعية زهرة؟
لدينا اليوم في جمعية زهرة شراكة مع وزارة الصحة في برامج التوعية، وهذه مبادرة كبيرة جداً، أن يصبح لدى مؤسسة خيرية شراكة مع جهة مثل وزارة الصحة، وتصبح رسالتنا واحدة، ويمكن القول إننا بدأنا نلمس نتائج الخطط لتلك الشراكة، فكل يوم أفضل من سابقه.

أغلب الحالات في مراحل متقدمة

هل لمستم نتائج الحملات التوعوية التي تقوم بها جمعية زهرة؟
أهمية التوعية التي قمنا بها في جمعية زهرة لسرطان الثدي منذ بدايتنا وحتى اليوم مهمة جداً، ولها دور فعال بالمجتمع، وهذا أمر لمسناه في مختلف المراحل والشرائح، فهناك من عرف بالجمعية عن طريق التوعية بالمدارس، والبعض من خلال وسائل متعددة وفرتها جمعية زهرة بهدف التوعية. ونحن لا زلنا نريد المزيد من هذه البرامج، لأن الحالات التي تردنا تكون في مراحل متقدمة بالإصابة، ونحن نرغب أن تصلنا الحالات في مراحلها المبكرة، سواء المرحلة الأولى أو ما قبلها، والتي لا تحتاج إلى علاج. لذا العمل سيكون أكثر وأكثر حتى نصل إلى مرحلة لا تصلنا حالة تحتاج إلى علاج كيميائي أو إشعاعي، بل حالات علاجها بسيط، وفي مراحلها الأولى.

ما هي خطط واستراتيجيات الجمعية في المستقبل؟
بعد العمل في جمعية زهرة خلال السنوات الماضية، نرى أن الوقت

قد حان لنعيد هيكلة الجمعية من جديد، ومراجعة الأهداف والمشاريع للمجتمع، عملنا وعلى مدة عام كامل على استحداث استراتيجية جديدة، تم تدشينها في اجتماع الجمعية العمومية في شهر سبتمبر الماضي، ويتم تنفيذها في بداية يناير 2022، وتنفذ على مدى خمس سنوات، وتشمل خدمات المرضى المتعافين، ومشاريع خاصة لذوي المرضى، التركيز على الاستدامة المالية للجمعية، وأيضاً توفير أصول لدعم الجمعية في مواجهة التحديات، مثل تحدي جائحة كورونا، تم تجاوزه ولله الحمد بعد الدعم من الحكومة.

السرطان لا يعرف عُمراً

ما هي الفئة العمرية التي تصاب بسرطان الثدي بشكل أكبر؟

سرطان الثدي لا يأتي في عمر محدد، ولا يعرف كبيراً أو صغيراً، فعلى سبيل المثال لدينا حالة «هديل» متعافية من سرطان الثدي وهي بعمر صغير، ولكن إصابتها كانت في مرحلة متقدمة، وأنا أصبت بالمرض وأنا في هذا العمر، ولكن في مرحلة مبكرة جداً من المرض. كما أن سرطان الثدي يمكن أن يصاب به الرجال، ولكن بنسب أقل بكثير من النساء. وهناك وعي كبير في المجتمع، وقبول للفحوصات، والمساهمة في توعية الآخرين بأهمية الفحوصات، والتحدث عن الإصابة بالمرض.

كيف يتم التعامل مع المفاهيم الخاطئة المنتشرة حول سرطان الثدي، وسبب الإصابة، به وغير ذلك؟

من واقع الحالات التي تصلنا إلى المستشفى والجمعية، نحن نتعامل مع حالات مختلفة، ولديها مخاوف من بعض الأمور، فهناك من تتخوف من عدم الإنجاب في المستقبل، أو استئصال الثدي، وغيرها من المخاوف الأخرى التي تعيشها المصابة، ومن المعلومات الخاطئة المنتشرة عن سرطان الثدي أن للوراثة دوراً كبيراً في الإصابة به، وهذا غير صحيح، لأن دور الوراثة لا يتجاوز 5%، ولكن إذا أصيبت السيدة بسرطان الثدي بعد انقطاع الدورة، قد يكون ذلك بسبب الجينات الموجودة في العائلة. والآن الفحص الجيني أصبح متوافراً ما يسهل إمكانية التأكد من وجود الجين أو عدمه، واتخاذ القرار المناسب لدى المصابة.

ما الدور الذي يلعبه الإعلام في التوعية بأهمية الفحص المبكر لسرطان الثدي؟

للإعلام دور كبير ومؤثر في المجتمع، وأنا أرى أن التعاون مع الإعلام في التوعية له دور كبير ونريد أن نكون يداً واحدة.

تجربتي مع السرطان

حدثينا عن إصابتك بسرطان الثدي؟

تجربتي مع سرطان الثدي تعدّ تجربة حديثة، واكتشفت إصابتي خلال إجراء الفحص الإشعاعي الروتيني الذي أقوم به كل عام، وفي شهر فبراير 2021 اكتشفت أني مصابة، ولكن في مرحلة مبكرة، ولم أحتاج سوى للعلاج الهرموني بعد استئصال الثديين، ولله الحمد، لذلك أنا أطلب من كل سيدة بأن تحافظ على إجراء الكشف المبكر، ولابد أن يكون لدى كل سيدة طبيب للأسرة والمتابعة معه. وهذا لن يأخذ سوى يوم واحد في السنة لإجراء الفحوصات والتحاليل اللازمة.

كيف ترين تعامل المجتمع مع المصابة بسرطان الثدي اليوم؟

تختلف على حسب الثقافة الموجودة لدى أسرة المصابة، فعلى سبيل المثال، هناك أسر لا ترغب في أن يعرف المجتمع أو المقربون منهم أن لديهم مصابة داخل الأسرة! وأحياناً لا يرغبون أن تعرف المصابة بذلك! وهذا خطأ كبير، إذ لابد أن تعرف المريضة أنها مصابة، حتى تستطيع التعامل مع حالتها ومع من حولها، وحتى لا تتقوقع المصابة بالمرض على نفسها، والسبب في ذلك يرجع أحياناً إلى نظرة الشفقة، أو التعاطف، التي يريد أن يتجنبها المصاب من قبل البعض. لذا يمكن القول إن نظرة المجتمع لازالت متخوفة، على الرغم من التحسن الذي لامسناه في الفترة الأخيرة.

مراكز الأبحاث والجمعيات الخاصة بسرطان الثدي لدينا، كيف ترين عملها مقارنة مع الجهات العالمية المختصة الأخرى؟

كل مجتمع لديه دراسات وأبحاث خاصة به، ونحن، ولله الحمد، أصبح لدينا اليوم مجلات علمية وأبحاث كبيرة ونشرات ودراسات ومطويات خاصة بسرطان الثدي. وفي الجمعية لدينا برنامج لدعم المنح لأبحاث سرطان الثدي، وهذا تقدم كبير، ولدينا لجان علمية لدراسة أي بحث يقدم في هذا المجال.

كيف ترصد جمعية زهرة نوعية الحملات التوعوية التي يحتاجها المجتمع؟

السجل الوطني في مستشفى الملك فيصل التخصصي، يقوم بقياس الإصابات، ونحن كجمعية زهرة ننفذ استطلاع رأي مع المجتمع المحلي، بالتعاون مع مركز رأي لاستطلاعات الرأي العام، وهذا المركز معتمد في المملكة ليدعم الجمعية بتنفيذ استطلاعات الرأي، وقمنا العام الماضي بالاستطلاع، ووجدنا أن السيدات لديهن تخوف كبير من إجراء الفحص المبكر، ما جعلنا الآن نركز توجه الحملة لتقليل عامل الخوف لدى السيدات.

هل لدينا كوادر نسائية مؤهلة اليوم للعمل في الجمعيات، وما هو دورهن؟

بالطبع لدينا كوادر نسائية للعمل في هذه البرامج، وهذا ما شاهدناه في جمعية زهرة، سواء كمتطوعات أو عاملات في هذه البرامج، وأصبح لدينا تخصصات للعمل في المؤسسات غير الربحية، وهناك دورات متكاملة في هذا الشأن، ونحن لدينا 3 موظفات حصلن على دورات عالمية، ووصلن للدبلوم فيها. لذا نقول إن روح العطاء بدأت تظهر في المجتمع، ومن أجمل التطوع الذي نشاهده هو المريضات اللاتي تعافين، هن الآن متطوعات في جمعية زهرة لدعم المصابات وعمل الخير. وجميل أن نشاهد متعافية تقوم بدعم المصابة الحالية من الجانب النفسي.

العلاجات تتطور

ما الجديد في علاج سرطان الثدي؟

العلاجات دائماً تتطور، وهي مختلفة، ولكل حالة طريقة علاج تختلف عن الأخرى، وسرطان الثدي أنواع، وفي كل مرة نجد علاجات متطورة، وهذا ما لاحظناه، في عدد الجلسات والعلاج الإشعاعي والكيميائي بدأت تقل، فهناك تطور دائم في علاج سرطان الثدي.

هل هناك اهتمام بالناحية النفسية والاجتماعية للمصابة؟

هناك اهتمام كبير جداً للجانب النفسي، وهناك اتفاقية بين جمعية زهرة وبين مستشفى التخصصي لزيارة المريضات وقت العلاج الكيميائي، كما وفرنا في مكتب مستشفى التخصصي أخصائية نفسية، وفي مكتب زهرة أيضاً، بحيث يكون بيننا تعاون لمعرفة ما تحتاجه المريضة وذويها أيضاً، لأنهم يكونون بحاجة للتوعية والدعم. والآن لدينا برنامج جديد، هو تمكين المتعافيات، وذلك من حيث تأهيلهن لدخول دورات أو توفير وظيفة أو تطوع، لأنه في هذه الفترة من غير المناسب ترك المتعافية بمفردها، بل يجب أن تنشغل بأمر ما.





هديل.. المتعافية من سرطان الثدي



هديل.. قصة متعافية من سرطان الثدي

هديل التي اكتشفت إصابتها بسرطان الثدي تحكي عبر «سيدتي» كيف اكتشفت الإصابة والمراحل التي مرت بها حتى الشفاء الكامل:

«بدأت قصتي في شهر أكتوبر، حين كانت تلاحقني إعلانات الفحص الذاتي المبكر لسرطان الثدي في كل مكان.. لوحات في الطريق، حملات أينما أذهب، إعلانات في وسائل التواصل الاجتماعي.. كانت كل هذه الإعلانات أشبه بأنها تطاردني، وكأنها إشارات لأترك ما بيدي وأستلقي وأفحص نفسي. تماماً كما كانت تلك الإعلانات تقول، وبالطريقة نفسها. كنت لا أرى سوى كلمة «الآن» وفعلاً هذا ما حدث، تركت كل شي وفحصت «الآن». فوجدتها، تلك الكتلة التي كانت في جسمي، ولكنني كنت أمسك بها، وكأنها خارج جسمي، أقلبها بين أصابعي. لم تكن كأي كتلة، كانت مقلقة، ذات هوية، وكأنها تصرخ (نعم أنا هنا). أذكر تلك اللحظة التي تملكني فيها خوف غير مفسّر. سألت نفسي ما الذي تخشينه يا هديل؟ فجاوبني حدسي (مرض السرطان)! على الفور قمت وغسلت وجهي، وكأن شيئاً لم يكن، وعشت في حالة نكران مدتها تجاوزت الشهرين، وحينها بدأت الأعراض. قلة الشهية ونزول حاد في الوزن، حرارة، عدم انتظام الدورة الشهرية، الشحوب، إعياء وضعف عام، وازدياد في حجم الكتلة. عندها أخبرت أمي بعدما كانت تلّح علي ما بك؟ هل تعانين من شيء؟ فهرعت أمي للاتصال بزوجي، وأخبرته بوجوب عمل أشعة للثدي للاطمئنان. كانت نتيجة الأشعة الفوق صوتية تقول إن وصف الكتلة عبارة عن تليّف ولا داع للقلق، وتم إعطائي موعد أشعة أخرى بعد 6 أشهر. وذهبت بعدها والتقيت طبيبة الأشعة التداخلية، التي أنقذت حياتي في الوقت المناسب، على الرغم من تقدّم المرحلة. وطلبت عمل خزعة، لأكتشف أني مصابة بسرطان الثدي الثلاثي السلبي.

المعركة

وقلت لنفسي «لن أجعل السرطان يسيطر علي، فحلقت شعري بنفسي لأسيطر أنا على السرطان». قلت لنفسي «هو مجرد شعر وسينمو».. وكانت لحظة الوداع، بأني وضعت شعري المقصوص النظيف الممشط والمبخر بالعود وذهبت به إلى مكتب جمعية زهرة لأتبرع فيه، وقبل أن أسلّمه طلبت من الموظفة أن ألقي عليه نظرة أخيرة، وأشمّه، معلنةً لنفسي حينها بداية المعركة على كل خلية سرطانية في جسمي.

لم تكن الرحلة سهلة أبداً، ولكن وجود من حولي ساعدني كثيراً، سند ودعم عائلتي وزوجي وأبنائي وقريباتي وصديقاتي لن أنساه ما حييت.

تغلبي على السرطان

لكن لا يمكن أن تكتمل قصة تغلبي على مرض السرطان من دون ذكر الداعم الأول لي في رحلة العلاج والتعافي «جمعية زهرة»، تلك الجمعية التي بدأت قصتي معها ببريق مشعّ لامس روحي، وأحسست به لحظة طرق أحد سفيرات زهرة باب غرفة العلاج الكيمائي. أكثر ما أبهرني هو كيف لتلك الإنسانة الغريبة عني، والتي أنا عندها مجرد «المريضة هديل غرفة 8» أن تعرف عني وما يجول في بالي من أفكار ومخاوف، وتفهم وجعي بشكل لم يفهمه أحد من عائلتي وصديقاتي، لأني كنت دائماً أحاول عدم مضايقتهم بمخاوفي وأحزاني خوفاً عليهم، في سبيل أن أرسم في عقولهم صورة ذهنية جميلة عني: هديل قوية، شجاعة، بطلة، حالمة، سعيدة.. ولكن الحقيقة كانت عكس ذلك كله. سفيرات زهرة كنّ يقرأن أفكاري، ويفهمنني جيداً. كانت صفة الوجع الذي لا يفهمه الأطباء واضحة جلياً لهنّ، لا تحتاج إلى تفسير. لا يمكن أن يمرّ علي موعد من دون أن أمرّ على مكتب جمعية زهرة لأستمد جرعة سعادة وأمل قبل جرعة الكيماوي.

مرحلة شاقة

كانت الرحلة طويلة وشاقة جداً، وكأن أمامي جبالاً شاهقة تسلّقتها تباعاً.. بدأت بجبل العلاج الكيماوي، ثم جبل عملية استئصال الثديين بالكامل، ثم جبل العلاج الإشعاعي، يليه العلاج الطبيعي.

بعد الاستئصال أحسست أني إنسانة عاجزة عن القيام بأبسط الأمور اليومية. حتى يسّر الله لي جلسات العلاج الطبيعي، ومن حسن حظي كانت الأخصائية عضوة في جمعية زهرة، وملمّة بجميع مضاعفات استئصال الثدي. استمددت منها كمية من المعلومات عن المضاعفات، ما كنت سوف أعلمها لولاها. على سبيل المثال، الوذمة اللمفاوية.. كانت جلساتي مع الأخصائية مجدية جداً، كنت محظوظة بتعلّم كمية المعلومات والتعليمات الوقائية للحد من الأعراض، لأعود إلى المنزل وأبحث وأقرأ عنها، لمناقشتها معها في الجلسة القادمة. مضت أشهر وأنا في ترقّب لكل موعد جلسة علاج طبيعي، كنت في غاية التركيز مع الاخصائية أثناء التمارين، وألّح عليها بتكثيف التمارين لأصل إلى قوتي الجسدية، وأكون كما عهدت نفسي قبل العملية. في أواخر الجلسات بدأت أعبّر لها بمشاعر ومخاوف كنت أحتفظ بها لنفسي، وأحاول حبس دموعي، لأني كنت أكرر (أنا قوية.. أنا لا أخاف) ولكن ما يجول في عقلي كان العكس تماماً. فقلت لها: وماذا بعد العلاج الطبيعي؟ كيف سأعود لحياتي الطبيعية وأنا ما زلت تحت ظل هذا المرض؟ أنا الآن هديل التي أصيبت بمرض السرطان، وسيتم تعريفي للناس بهديل المتعافية من مرض السرطان، فقد اقترن اسمي بالسرطان إلى الأبد. أذكر تلك النظرة التي رمقتني بها الأخصائية، نظرة كلها طمأنينة، فأخذت بعدها نفساً ومسحت بيدها على كتفي، وقالت: «ما تشعرين به هو حق مشروع يا هديل، ولا داع للخوف أو الخجل، فكل هذه الأفكار سيتم التغلب عليها قريباً بإذن الله». وأصرت على وجوب انضمامي لبرنامج تقدمه جمعية زهرة اسمه برنامج «بلوسوم» لإعادة تأهيل المتعافيات، ويغطي جميع الجوانب الحياتية، منها النفسية والجسدية والغذائية والصحية وغيرها. فريق متكامل تحت إشراف أخصائيات نفسية وعلاج طبيعي وطبيبة نساء. أنا ممتنة لفريق بلوسوم وما اكتسبته على مدى 8 أسابيع.

الولادة

القصة لم تنته بعد، بل بدأت. والبداية هي ولادة إنسانة جديدة. تحب الحياة، وتستشعر كل ما هو جميل من نعم الله. إنسانة لم تعد تهمها صغائر الأمور، لأنها واجهت ما هو أعظم. والأهم، إنسانة أصبح لها رسالة في نشر الوعي بأهمية الفحص المبكر لتفادي أن يمرّ غيرها بما مرت به من مصاعب. وختاماً، أحب أن أشكر جمعية زهرة التي وقفت معي في كل مرحلة، وساندتني في كل مرة احتجت العون.



سارة الشامي:
أتمنى تجسيد شخصية الأميرة ديانا

نجحت النجمة الشابة سارة الشامي في لفت أنظار الجمهور إليها من خلال أدوارها المؤثرة في العديد من الأعمال الدرامية على مدار أربع السنوات الماضية بداية بمسلسل «كلبش» بجانب الفنان أمير كرارة. فهي بطلة لأول مسلسل «بلاتفورم» مصري وصاحبة الأدوار الأولى من نوعها في الدراما المصرية، وفي هذا العام تألقت بعملين سينمائيين لتشارك في أول فيلم خيال علمي مصري، وأول فيلم يحكي عن قصة سمكة قرش في السينما المصرية، واستطاعت تقديم شخصيات مختلفة وجريئة مليئة بالأكشن والمغامرة من خلال شخصيتي «آسيا» في فيلم «ماكو» و«مريم» في فيلم «موسى».

القاهرة | ميرنا عادل **Myrna Adel**
تصوير | إسلام سليمان **Eslam Soliman**
ستايلست | دنيا الجندي **Donia Elgindy**

في حوارها مع «سيدتي» تكشف لنا سارة الشامي عن كواليس تصوير فيلمي «ماكو» و«موسى» وحقيقة ظهور قرش حقيقي أثناء تصوير فيلم «ماكو»، وتحكي لنا أسراراً عن حياتها الشخصية وأحلامها التي تريد تحقيقها.

«ماكو» و«موسى»

في البداية نود أن نهنئك على تجربتك السينمائية الأولى على دورك في فيلم ماكو وفيلم موسي. صفِي لنا شعورك عندما تلقيتِ الدورين في البداية، وما الخبرة التي استفدتها من هاتين التجربتين؟

سعدت جداً بتجربتي الأولى في السينما من خلال فيلمي «موسى» و«ماكو»، وكان لي الشرف وحسن الحظ بدخولي في عملين مختلفين في العام نفسه وتواجدهما أيضاً في السينما معاً بالوقت ذاته، وسعيدة جداً برد فعل أسرتي أولاً وفخرهم بي وبرد فعل الجمهور عند مشاهدتهم لأعمالي الجديدة المختلفة.

استفدت من تلك التجربة بأن العملين كان تمثيلهما بعيداً ومختلفين عن بعضهما تماماً، فمثلاً في فيلم «موسى» كان من الصعب تخيل وجود إنسان آلي، فالأمر كان مختلفاً بالنسبة لي طوال الفيلم، فكنت أمثل أمام مجرد «كروما».

أما فيلم «ماكو» فكانت خبرة مختلفة وجديدة، فأغلب المشاهد كانت تحت الماء، وهذه تجربتي الأولى أن أقوم بعمل مليء بمشاهد الأكشن والمغامرة.

أي من العملين عرض عليك أولاً وكيف بدأتِ التحضير لهما؟

كانت الفرصة الأولى من خلال فيلم «موسى» عندما تواصل معي المخرج بيتر ميمي؛ للمشاركة معه في الفيلم فوافقت على الفور بسبب ثقتي الكبيرة به، فكانت بدايتي معه من خلال مسلسل «الأب الروحي» ومسلسل «كلبش»، كما سعدت جداً بالمشاركة مع فريق العمل ومع الفنانين كريم محمود عبد العزيز وإياد نصار، فكنت أتمنى أن أشارك معهما منذ فترة طويلة، وقد بدأ تصوير فيلم «موسى» منذ عامين، ولكننا توقفنا بسبب انشغال المخرج بيتر ميمي بتصوير مسلسل «الاختيار»، وكانت الصعوبة الرئيسة في فيلم «موسى» هي تخيل وجود إنسان آلي حقيقي نقوم بتمثيل الأدوار أمامه.

أما فيلم «ماكو» فأتتني مكالمة من المخرج محمد هشام، فأراد مقابلتي وبدأنا التحضير للفيلم وقراءة السيناريو مع مشاهدة «الجرافيكس» والترتيب لشكل سمكة القرش، وبعض التفاصيل الأخرى.

شخصيتان مختلفتان

هل هناك أي تشابه بين شخصية «مريم» في فيلم «موسى» و«آسيا» في فيلم «ماكو»، وأي منهما أتعبتك أكثر؟

لا يوجد بينهما أي تشابه فالشخصيتان بعيدتان عن بعضهما تمام البُعد، شخصية «آسيا» في «ماكو» هي أكثر شخصية أرهقتني؛ لأنها شخصية قوية تدخل في قلب المخاطر دون تردد، على عكس شخصيتي الحقيقية التي تفكر كثيراً قبل أي قرار أو عمل، وأيضاً كوني لست من النوع المغامر الذي يحب تسلق الجبال أو يقوم بأمور جريئة مثل تلك الشخصية، بينما كانت «آسيا» شخصية قيادية ومسؤولة عن مجموعة أفراد بأكملهم تحت الماء، وكانت تضطر كذلك إلى السباحة لمسافات طويلة، لذا كان الأمر مرهقاً جداً بالنسبة لي.

أما «مريم» في فيلم موسى فهي فتاة طيبة القلب ومتواضعة وبسيطة جداً، ولكن من طبقة اجتماعية غنية.



دخولي السينما جاء بعد تفكير طويل ولهذا السبب أحرص على اختيار أعمالي

ما هي أصعب المواقف التي تعرضتِ لها خلال تصوير العملين؟
تجربة فيلم «ماكو» هي أصعب تجربة خضتها في حياتي، وتعرضت خلال تصويرها إلى مخاطر كثيرة، ففي أحد أيام التصوير كان يوجد في المياه سمكة قرش حقيقية على الرغم من أن هذه المنطقة لم تكن منطقة القروش في هذا الوقت، فقد كان التصوير في شهر ديسمبر، لكنها خرجت من أماكنها بسبب ارتفاع الأمواج نتيجة لحدوث أمطار فبدأ المخرج يطلب مني الخروج بسرعة من البحر، ولكني رفضت بسبب تصوير مشهدي الأخير في الماء، وكنت أريد إنهاءه مرة واحدة، ولكنه لم يخبرني بوجود سمكة قرش خلفي كي لا أفقد أعصابي أو أتوتر وكان يقول لي: لا تلتفتي وراءك، وبعد خروجي من الماء اكتشفت وجود سمكة قرش حقيقية خلفي، وبعد فترة أخبرني المخرج بتفاصيل الأمر.

نقطة الانطلاق

هل تشعرين بأن بدايتك الحقيقية كانت في مسلسل «كلبش» بشخصية سلمى الأنصاري، أم مسلسل «رحيم» بشخصية ريم؟
أرى أن بدايتي الحقيقية كانت في مسلسل «كلبش»، فهو نقطة انطلاقي وهو ما عرف المشاهدين بي بشكل أكبر، فكنت شقيقة أمير كرارة الذي لقُب في المسلسل بـ «باشا مصر»، وبدأ الجمهور يناديني باسم «سلمى الأنصاري» عندما كانوا يرونني في أي مكان.
وقوفك أمام الفنان أمير كرارة ماذا أضاف لكِ؟
أمير كرارة واحد من أهم الشخصيات والنجوم الذين أثروا في حياتي وعملي، فهو كان يعلمني الكثير ويعطيني من خبرته، كما تعلمت منه العفوية أمام الكاميرا.
معروف بأن من يمثل في المسرح أولاً يكون لديه شغف وحب للمسرح أكثر من الدراما أو السينما، هل تفكرين في العودة إلى المسرح قريباً؟ وما هو دور المسرح في حياتك؟
المسرح له تأثير كبير في حياتي، فأنا شخصية خجولة وصوتي منخفض جداً لكنه أعطاني ثقة بنفسي وشجاعة، وساعدني على كيفية التصرف بشكل سريع في أي موقف، كما أسهم في تنمية صفة الحفظ لديّ وهذا ما ساعدني على حفظ السيناريوهات الكبيرة في أي عمل، وأتمنى أن أقدم مسرحاً في الوقت الحالي بالطبع، ولكن للأسف لا يوجد مسرحيات كثيرة الآن إلا مسرح مصر وهو مسرح كوميدي لا أشعر بأنه يناسبني كثيراً.

«أنا شيري دوت كوم»

هل شعرتِ بالقلق من أول بطولة مطلقة لكِ في مسلسل «أنا شيري دوت كوم»، وهل تفكرين في تكرار هذه التجربة مرة أخرى؟
نعم شعرت بالقلق، ففي بداية الأمر اعتذرت عن هذا العمل بسبب شدة خوفي؛ لأنه مسلسل كوميدي، وكنت على اسم بطلة العمل «شيري»، وأول عمل «بلاتفورم» مصري فكان هذا النوع من المسلسلات غير متعارف عليه بشكل كافٍ في الدراما المصرية، ولكن المخرج رامي رزق الله هو من شجعني بطريقة إيجابية على العمل، وهو من أكثر الأعمال المفضلة والقريبة إلى قلبي لأنه أول عمل بطولي مطلق لي، نعم بالتأكيد سأكرر تلك التجربة؛ لأنها ممتعة جداً.



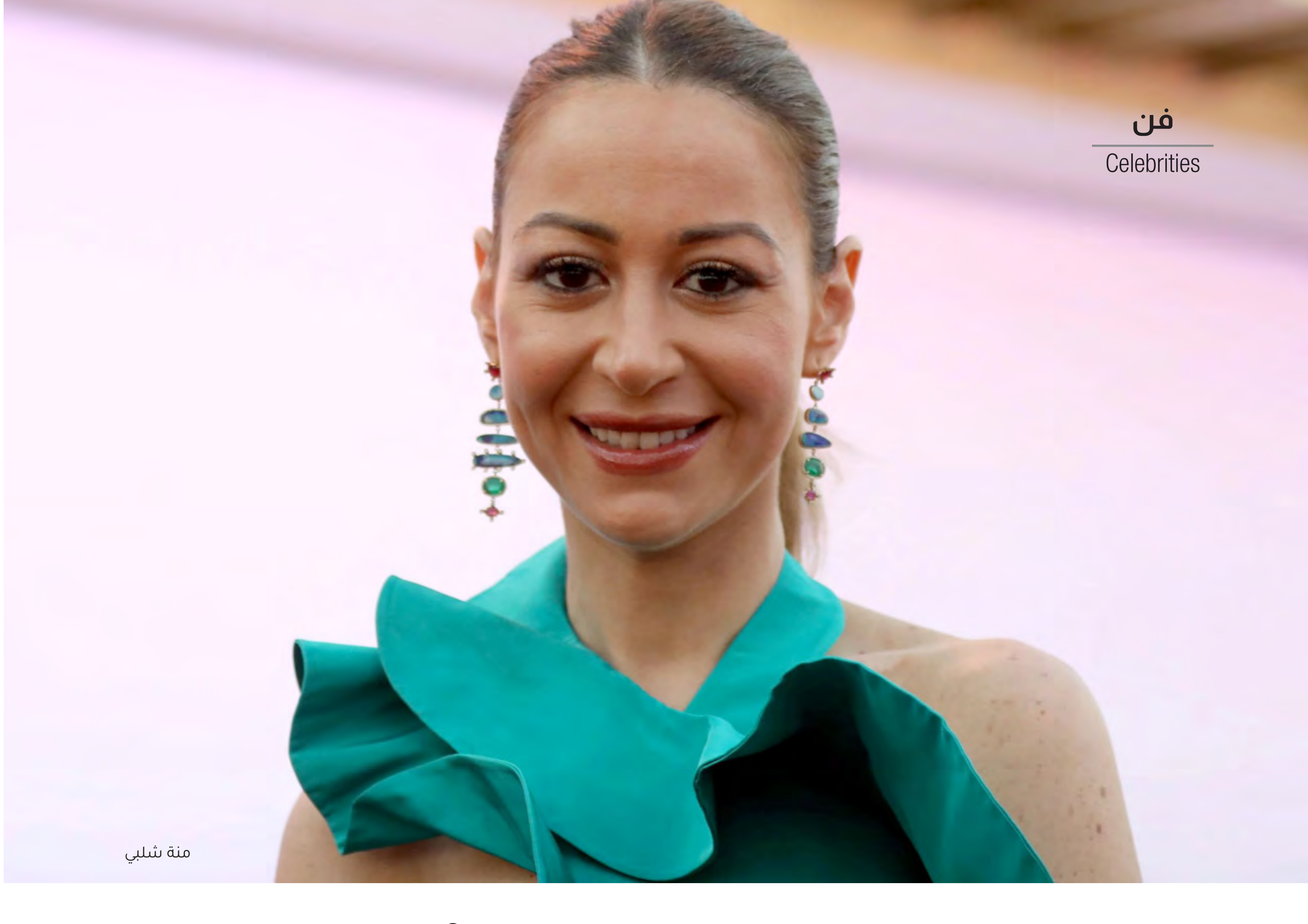
آسيا في (ماكو) من أصعب الشخصيات التي جسدتها

بعد تجربتك في نوعية المسلسلات المكونة من 15 حلقة ما رأيك بها؟ وكيف ترين الفارق بينها وبين المسلسلات المكونة من 30 حلقة أو أكثر؟
أرى أن فكرة مسلسلات «البلاتفورم» أصبحت متعارفاً عليها في المنصات العالمية، فأنا أشجع تلك الفكرة لأنها تفتح مجالاً للعمل خارج الموسم الرمضاني، أيضاً تساعد في إيجاد مواهب جديدة والمونتاج والتصوير وأفكار كتّاب والمخرجين والفنانين.
كما أن مسلسلات الـ 15 حلقة هي مسلسلات مميزة جداً، واتضح ذلك من خلال المنصات على الإنترنت، إضافةً إلى أن الموضوع شيق لدرجة أنه يمكن مشاهدة مسلسل كامل في يوم واحد.
هل ترين أن وجهكِ البريء وشخصيتك البسيطة تجبرك على عدم عمل أدوار عديدة ومتنوعة وتحصرك في أدوار معينة؟
أظن أنني نجحت في التغلب على هذه النوعية من طبيعة أدواري وتقديم شخصية شريرة، مثل شخصية «ريم» في مسلسل رحيم فكانت ردود الأفعال قوية جداً بين الجمهور وكانوا ينفعلون بسبب الشخصية، وأدركت في النهاية أن هذا يعدّ نجاحاً، فكان هذا المسلسل في بدايتي ولم أكن أعلم أنني أتقنت الدور بشكل رائع.
من النجوم الكبار الذين تودين العمل معهم؟
كريم عبد العزيز وأحمد حلمي.
ما الرسالة التي تودين تقديمها للجمهور عن طريق الفن؟
رسالتي هي أن أريد نشر الأخلاق العامة والسلوك الجيد بين الشباب خاصة الجيل الجديد، فأرى فروقاً كبيرة بين الأجيال، فأنا أشعر بالخوف الشديد على هذا الجيل الصغير من التعامل مع السوشيال ميديا بأسلوب خاطئ، وأريد تقديم عمل لنشر توعية كيفية التعامل مع عالم الإنترنت خاصة الشباب والأطفال المتنمرين والمعرضين للتنمر.
ما هي خطواتك الفنية المقبلة؟
أقوم حالياً بقراءة سيناريو عمل قادم، وهو عبارة عن مسلسل جديد من نوعية مسلسلات «المنصات» القصيرة.

فتى الأحلام

ما المواصفات التي تحلمين بأن تكون متوافرة لدى فتى أحلامك؟
أريده رجلاً بمعنى الكلمة يتحمل المسؤولية، يشجعني في عملي يتمنى لي النجاح ويشعرني بالطمأنينة معه ومتفهم، وأشياء أخرى كثيرة تندرج تحت كلمة «رجل».
ما البلاد التي تودين السفر إليها والتي تحبينها؟
كنت أريد السفر إلى اليونان وبالفعل سافرت إليها، وأتمنى السفر إلى إيطاليا.
هل ترين أنكِ قد حققتِ أحلامكِ لهذا العام؟
أظن أنني بدأت بالفعل في تحقيقها، فأنا أعمل منذ أربع سنوات، وكل عام أقدم عملاً كبيراً وأحقق كل عام أشياءً كانت من أمنياتي وأيضاً قدمت أعمالاً مهمة في وقت قصير، وأشعر بالرضا الكبير عن كل ما فعلته ووصلت إليه.

كيف تتعاملين مع التعليقات السلبية أو المزعجة على السوشيال ميديا!
في الحقيقة وصلت لمرحلة عالية من الثقة في النفس، فأظن أنني علمت من أنا ومن أكون فأصبحت لا أهتم بهذه النوعية من التعليقات، ولا أتأثر بها ولكن إذا استدعى الأمر أقوم بعمل «بلوك».
شخصية تودين تجسيد حياتها!
أتمنى تجسيد شخصية الأميرة ديانا والملكة كليوباترا.


منة شلبي

منة شلبي ليست الأولى.. نجوم عرب رُشحوا لجوائز عالمية

يبدو أن حلم وصول الفن العربي إلى العالمية سيبقى تحقيقه رهناً بالنساء، على الرغم من أن الصناعة بأسرها ظلت طوال الأعوام الماضية تحت هيمنة الرجال، فقد حققت النجمة منة شلبي إنجازاً عالمياً بدخول القائمة القصيرة لجائزة Emmy أفضل ممثلة عن دورها بمسلسل «في كل أسبوع يوم جمعة»، لتحقق أول ظهور للدراما التلفزيونية المصرية والعربية في مناسبة عالمية، ولكن منة ليست الأولى في الترشح لجائزة فنية عالمية فقد سبقها عدد كبير من نجوم الفن العربي أغلبهم من النساء.

القاهرة | **عمرو رضا Amro Reda**

منة شلبي أول ممثلة عربية مرشّحة لجائزة Emmy

منة شلبي بترشيحها لجائزة Emmy أفضل ممثلة، صارت أول ممثلة عربية ومصرية تنافس على الجائزة الكبرى في الدراما التلفزيونية والتي توازي مكانة الأوسكار في عالم السينما، وبحسب الموقع الرسمي للجائزة على الإنترنت تتنافس منة شلبي مع كل من الإسبانية آني غابارين والأرجنتينية فالريا بيتوتشيلي والبريطانية هايلي سكوايرز. وسيتم الإعلان عن اسم الفائزة في حفل توزيع الجوائز يوم 22 نوفمبر المقبل في مدينة نيويورك.

وعلقت منة شلبي على اختيارها عبر حسابها على موقع «فيسبوك»، بنشر بوستر خاص لها لمسلسل «في كل أسبوع يوم جمعة» وكتبت: «شكراً للأكاديمية الدولية لفنون وعلوم التلفزيون على ترشيحي لجائزة إيمي في فئة أفضل ممثلة. شرف كبير لي ولكل فريق عمل «في كل أسبوع يوم جمعة» أن أكون أول ممثلة مصرية وعربية مرشّحة للجائزة عن عمل ناطق باللغة العربية. أنا سعيدة من قلبي».


هيفاء المنصور


شهد أمين

هيفاء المنصور سيدة الجوائز العالمية

لا يذكر اسم سيدة السينما السعودية هيفاء المنصور، إلا مقروناً بالإنجازات العالمية التي منحت السينما في المملكة العربية السعودية دفعة قوية على مدار السنوات القليلة الماضية، وقائمة الإنجازات أكبر من أن تعد، فقد حصلت هيفاء على ترشيح رسمي للمنافسة على الأسد الذهبي لمهرجان فينيسيا السينمائي، بفيلم «The Perfect Candidate»، أو «المرشحة المثالية»، في المسابقة الرسمية بالدورة الـ 76 التي أقيمت عام 2019.

كما تمكنت هيفاء المنصور من تحقيق إنجاز غير مسبوق بفيلمها الشهير «وجدة» الذي حصد أكثر من 20 جائزة عالمية، وعُرض للمرة الأولى في الدورة الـ69 لمهرجان فينيسيا السينمائي. وحاز على ثلاث جوائز وهي جائزة سينما فناير لأفضل فيلم وجائزة الاتحاد الدولي لفن السينما وجائزة انتر فيلم، رُشح أيضاً لنيل جائزة البافتا الـ67 لأفضل فيلم غير ناطق باللغة الإنجليزية، كما تم ترشيحه لجائزة أفضل فيلم ناطق بلغة أجنبية في حفل توزيع جوائز الأوسكار الـ 86. والفيلم من تأليف وإخراج هيفاء المنصور.

شهد أمين اسم بارز في جوائز المهرجانات العالمية

المخرجة والكاتبة السعودية شهد أمين نالت هي الأخرى ترشيحاً رسمياً لفيلمها «سيدة البحر» لجائزة أوسكار أفضل فيلم ناطق بلغة أجنبية، في الدورة 93 لجوائز أكاديمية علوم وفنون السينما الأميركية، وفاز بجائزة «فيرونا» للتعبير الإبداعي من مهرجان البندقية السينمائي وعُرض الفيلم الذي هو من تأليف وإخراج شهد أمين في أكثر من 10 مهرجانات حول العالم منها في لندن ولوس أنجلوس وقرطاج والقاهرة، وكان قد فاز بجائزة أفضل فيلم في مهرجان سنغافورة.


كوثر بن هنية

كوثر بن هنية تحقق إنجازاً عالمياً



المخرجة التونسية كوثر بن هنية حققت هي الأخرى إنجازاً عالمياً، عندما تم ترشيح فيلمها «الرجل الذي باع ظهره» للقائمة القصيرة في فئة أفضل فيلم عالمي في جائزة الأوسكار 2021، وعُرض عالمياً لأول مرة في الدورة الـ77 لمهرجان فينيسيا السينمائي، وفاز بطل الفيلم يحيى مهايني بجائزة أفضل ممثل، كما فاز الفيلم أيضا بجائزة أديبو كينج كما فاز بجائزة أحسن سيناريو في مهرجان استوكهولم السينمائي الدولي بالسويد في دورته الحادية والثلاثين.


هند صبري

هند صبري تحقق الشهرة من باب العالمية

الفنانة هند صبري عرفت طريق الشهرة من باب العالمية الكبير، بعدما منحتها المخرجة مفيدة التلاتلي فرصة بطولة الفيلم الشهير «صمت القصور» ونافست هند رسمياً على جائزة أفضل ممثلة في مهرجان كان السينمائي، وحصل الفيلم وقتها على جائزة الكاميرا الذهبية من مهرجان كان السينمائي الدولي عام 1994، ونال أيضاً جائزة أفضل فيلم طويل في الدورة الخامسة لمهرجان السينما الأفريقية في ميلان عام 1995، وأفضل فيلم في مهرجان شيكاغو عام 1995 وتوّج بالتانيت الذهبي لقرطاج السينمائي لتصبح مفيدة التلاتلي أول مخرجة في العالم العربي وأفريقيا تتوّج بالجائزة.

هند صبري لها إنجاز آخر غير مسبوق، وهو الفوز بجائزة starlight cinema award تقديراً لموهبتها الكبيرة ومسيرتها الفنية الرائعة لتصبح أول فنانة عربية تحصل على هذه الجائزة التي بدأت عام 2014، وفاز بها من قبل النجم العالمي آل باتشينو، وكل من لينا فيرتمولر، ماتيو غاروني، دوناتيلا فينوشاريو، وإيزابيلا فيراري. وتسلمت هند الجائزة على هامش مشاركتها كعضوة لجنة تحكيم مسابقة العمل الأول بمهرجان فينسيا السينمائي الدولي في دورته الـ 76.

نادين لبكي أول مخرجة عربية تنافس على الأوسكار

اسم الممثلة والمخرجة اللبنانية نادين لبكي سيبقى حاضراً في تاريخ السينما العربية باعتبارها صاحبة أول فيلم لمخرجة عربية يتم ترشيحه للقائمة القصيرة في فئة أفضل فيلم عالمي لجائزة الأوسكار، عن فيلم «كفرناحوم» وتوجت نادين لبكي التي شاركت


نادين لبكي وبطل فيلم «كفرناحوم» زين الرافعي من مهرجان «كان»

بالتمثيل به أيضاً، بجائزة لجنة التحكيم في مهرجان كان السينمائي الدولي 2018، كما ترشح الفيلم لجائزة أفضل فيلم أجنبي بمسابقة «غولدن غلوب» ورُشح في القائمة القصيرة لجائزة أفضل فيلم أجنبي في جوائز أكاديمية السينما البريطانية (بافتا).


كامل الباشا

كامل الباشا أول ممثل عربي يفوز بـ«الأسد الذهبي»

الممثل الفلسطيني كامل الباشا حقق ببطولته الأولى لفيلم «قضية رقم 23» للمخرج اللبناني زياد دويري، إنجازاً غير مسبوق عام 2017، حيث أصبح أول ممثل عربي يفوز بجائزة أفضل ممثل رجل من مهرجان فينيسيا السينمائي الدولي الرابع والسبعين.

سعاد ماسي أفضل مطربة في العالم

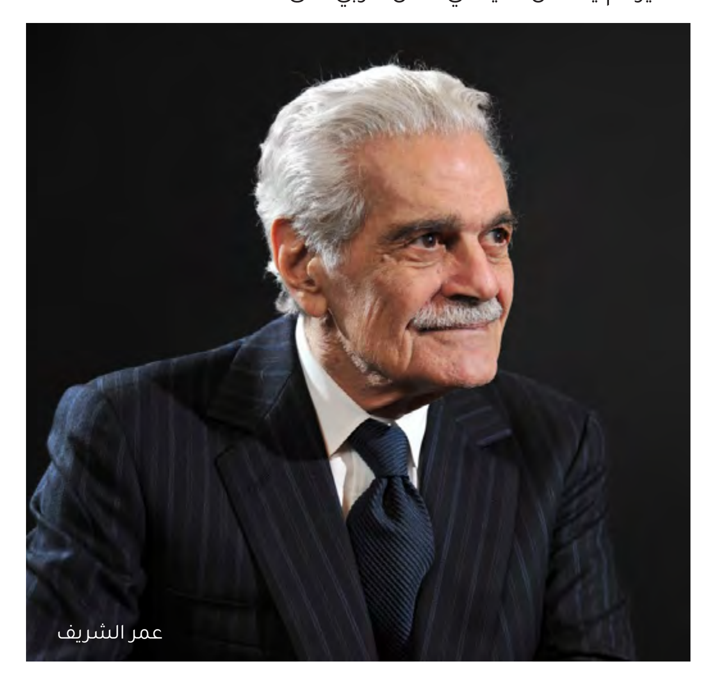
مع أن تاريخ الموسيقى العربية حافل بأصوات خالدة حظيت بتقدير عالمي رسمي وشعبي، إلا أن التقدير الفني كان من نصيب الفنانة الجزائرية سعاد ماسي التي أصبحت أول مطربة عربية يتم ترشيحها رسميا للفوز بجوائزEdison Jazz World Awards الهولندية، كأفضل فنانة وأفضل ألبوم في العالم، بعد اختيار ألبومها «أمنية» ليكون أفضل ألبوم على مستوى العالم في تصنيف Best World Music Album، لتأخذ بذلك السبق في حفر اسمها في جوائز Edison الهولندية، والتي تعادل أهمية جوائز الغرامي الأميركية العالمية.
وكانت أعلنت لجنة الجوائز ترشيح ماسي بالقول: أمنية على واجهة الموسيقى الشعبية والكانتري والفادو والروك مع مزيج من الموسيقى العربية التقليدية، يتطرق صوتها الدافئ باللغة الأمازيغية والعربية والفرنسية إلى مواضيع صعبة وجريئة بالنسبة للعالم العربي، بموسيقى عربية وغربية، عبر ألبوم يمزج بين ثقافتين.

الريادة نحو العالمية محجوزة باسم عمر الشريف

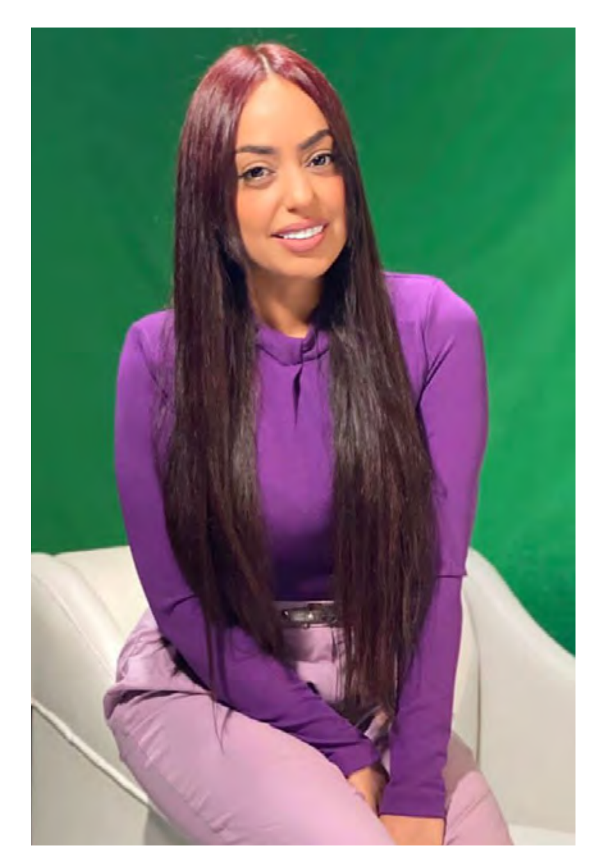
صاحب الريادة الحقيقية في الوصول بالفن العربي إلى العالمية سيبقى النجم الراحل عمر الشريف الذي حقق إنجازات لا زالت «غير مسبوقة» حتى اللحظة، فهو الممثل المصري والعربي الوحيد الذي فاز بجائزة «الغولدن غلوب» لأفضل ممثل في فيلم دراما عام 1966 عن دوره في فيلم «دكتور جيفاغو»، وفاز بجائزة «الغولدن غلوب» عن فئة أفضل ممثل مساعد لدوره في «لورنس العرب»، فضلاً عن جائزة «غولدن غلوب» للنجم الصاعد التي تشاركها مع كل من: تيرينس ستامب، وكير دولا، وبيتر أوتول.


سعاد ماسي

وفي عام 1962 رُشح لجائزة الأوسكار عن أفضل ممثل مساعد، ولكنه لم يفز بها، وذلك عن دوره في فيلم «لورنس العرب». وفي عام 2004 تم منحه جائزة «مشاهير فناني العالم العربي» تقديراً لعطائه السينمائي خلال السنوات الماضية، وحاز أيضاً في العام نفسه جائزة سيزر لأفضل ممثل عن دوره في فيلم «السيد إبراهيم وأزهار القرآن» لفرانسوا دوبيرون، كما حصل على جائزة «الأسد الذهبي» من مهرجان البندقية السينمائي عن مجمل أعماله وهو تقدير لم يحصل عليه أي فنان عربي حتى اللحظة.


عمر الشريف

حكمة حلا الترك!



سهى الوعل
ناقدة فنية سعودية

لديّ قناعة كبيرة بوجود جانب آخر لا نعرفه من حلا الترك، شخصية مختلفة عن التي نشاهدها في اللقاءات أو مواقع التواصل أو عبر الأغاني، لكن في الحقيقة أحترم جداً ما تفعله هذه الفنانة الصغيرة التي استطاعت أن تفعل ما عجز عن فعله فنانون كبار، وأحياناً كبار جداً.

لا يهمني الجانب الآخر من حلا الترك، لا تهمني حلا التي في المنزل، طالما أنها أحسنت بإظهار جانبها الفني فقط والاكتفاء به، على الرغم من كل ما طالها من محاولات لاختراق حياتها الخاصة ومشاعرها، ليس فقط من المتابعين، بل حتى من فنانين أكبر وأقدم منها، فقاومت كل ذلك بصمت شديد، وترفعت عما لم يستطع خصومها الأكبر منها عمراً أن يفعلوه.

هناك فنانون لديهم خبرة فنية وحياتية كبيرة، ومع ذلك لا يستطيعون تجاوز أي تدخل أو إساءة من صحافي أو فنان آخر، تتغذى مواقع التواصل الاجتماعي على خلافاتهم وما ينتج عنها من أمور لا تصدق، بينما هنا هذه الفنانة الصغيرة جداً التي لا أعتقد أن هناك من تعرض لتدخلات ومحاولات استفزاز وتعليقات جارحة أكثر منها، وعلى الرغم من ذلك لم تخرج يوماً لترد.

هكذا بكل بساطة، بعيدة ومكتفية بنفسها ولا تطل إلا في حال أرادت أن تغني. حلا أيضاً تعرف كيف تصنع مفاجآت فنية جميلة، كما فعلت مع دخول الصيف الماضي عندما طرحت ديو جميلاً وغير متوقع مع جاد شويري بعنوان (يا ليالي الصيف) أبدعت في أدائه غناءً وروحاً. وها هي الآن تمهد لأكثر من مفاجأة ومع أسماء جميلة جداً.

لا أعتقد أن حلا الترك حالة فنية خرجت في وقت تندر به المواهب الصغيرة، ولا أعتقد أنها اسم وسيمُر؛ لأن من تملك ما تملكه حلا من (طولة بال) وموهبة يُنبئ بفنانة سيطول بقاؤها. ربما لأنها (شجاعة) على أقل تقدير.

وبالعودة للنقطة التي بدأت منها، أعتقد أن حلا استطاعت أن تُنسينا بحكمتها التي افتقر إليها كل من حولها، إنها تلك الفتاة الصغيرة التي كانت تتسابق عليها شركات الإنتاج قبل أن يُفسد من حولها كل شيء عليها، لم نعد ننتظر منها أي تفاصيل، فقط نود أن نعرف هل ستنجح بحكمتها المبكرة في اقتناص فرصة فنية جيدة قريباً؟

أعتقد وقبل كل شيء، عليها أن تعي أنها وحدها من أحسنت التصرف عندما أخفقوا من يحيطون بها، وعليها أن تكتفي بنفسها وشركتها وتختار لنفسها إدارة أعمال من خارج هذه الدائرة، عليها أن تصبح حلا الترك وفقط.


TOP CHEF
مش أيّ شيف
الموسم الخامس
mbc
كل أربعاء
9.30
mbc.net
PM KSA
#MBCTopChef



(تصوير محمد اشكناني)

مشاري النصّار:
المصمّم في حالة دائمة من إعادة اكتشاف نفسه.. والسؤال عن هويّته

مشاري النصّار، مهندس تصميم داخلي، ومصمّم منتجات، كويتي، مشغوف بالطبيعة، التي يستلهم منها الكثير، وبالثقافة الشرقيّة، التي لا بدّ أن ترتبط بطريقة ما بأعماله، مهما نحت الأخيرة نحو مدارس التصميم الحديثة والمعاصرة. لا يفوّت المصمّم المرهف مناسبةً، ليبيّن أن مستقبل المصمّمين الشباب في المنطقة العربيّة واعد. فقد قادته أفكاره الإبداعيّة، واشتغالاته، إلى التعاون مع كبريات الشركات العالميّة. بيت الطفولة والجدّ والأشجار والوعي البيئي، كلّه حاضر، في مشاريعه الكثيرة الجديدة بالاستكشاف. نصّ حوار «سيدتي» مع مشاري النصّار، في الآتي.

«سيدتي» | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**

ثمّة خيوط تربط أعمالك بالشرق؛ أنت تدمج إعجابك بهذه المنطقة الجغرافيّة الثريّة، على صعيد الثقافة، بالطراز الإسكندينافي. كيف يلهمك الشرق في أعمالك؟

وقعت في حبّ التصميم المبسّط الإسكندنافي، منذ بداية مرحلة دراسة التصميم والفنون بالجامعة (الجامعة الأميركيّة في دبي)، ولكنّي سرعان ما وجدت نفسي أبحث عن هويّة تصميميّة مرّة أخرى، لأن المصمّمين والمبدعين في حالة دائمة من إعادة اكتشاف أنفسهم، والسؤال عن هويّاتهم. جمال البيوت السوريّة، كما العمران اللبناني، وفخامة التصاميم المصريّة العريقة... كلّه بهرني، ودفع بي إلى الغوص في عمق وجمال تاريخنا العربي والشرقي، فتأثرت كثيراً إلى حدّ إيجاد التوازن بين حبّي للإسكندنافي وتعلّقي بالشرقي.

الدمج بين أساليب التصميم مهمّة لا تخلو من «مخاطر»، لكنك تجيدها، لتظهر الأعمال انسيابيّة...

من أساسيّات أسلوب العمل التصميمي في «الاستديو» الخاصّ بي، اكتشاف العميل؛ قصّته (أو قصّتها) الشخصيّة، لأنّي أتطلّع دائماً إلى ترجمة شخصيّة صاحب المنزل وشغفه وقصّته في مساحته. صحيح أن المخاطر كثيرة، لأني أدمج بين أساليب التصميم المختلفة، لكنّ الجميل في هذا العالم أن لا تصميم يصنّف بـ«الخاطئ».

حبّ الطبيعة

الاستلهام من الطبيعة البكر، بكلّ مكوناتها، واضح في أعمالك. كيف تؤثر بك الطبيعة؟

جزء كبير من مشاري متعلق بالطبيعة، فقد كبرت وتعلّمت في بيت يتغزّل رجاله بجمال الأشجار والغزلان. أرى في أهلي الحنين للحدائق والمزارع والأشجار المثمرة، وهم غذّوني بحب الطبيعة، لدرجة أني أستلهم منها حكايات معظم تصاميمي وألوانها وأشكالها، وحتّى الروائح التي ستذّكي حاسة الشمّ والتي أنثرها في بعض الغرف.

مهما تغيّر الزمان

المساحات السكنيّة التي تحمل بصماتك مرحّبة، وهي لا ترتبط بموضة محدّدة؛ حدّثنا أكثر عن هذه المعادلة؟

يتبع مصمّمون كثيرون ما هو دارج حاليّاً، ولو أن الدارج في تغيّر دائم. بخلاف ذلك، أركّز على جعل المساحات والتصاميم مدروسة بدقّة حتّى تدوم، وتظلّ مقبولة للعين والذوق العام، مهما تغيّر الزمان. علماً أنّ هذه التفاصيل ربما يراها العميل بسيطة، بيد أنّها كبيرة للغاية في أعين المصمّمين.

في تعاونك مع «إتش أند أم» على مجموعة من أغراض المنزل، مواد من الطبيعة وألوان من الأرض؛ حدّثنا عن ظروف المجموعة؟

مجموعة «إتش أند أم» لصيف 2021 كانت مستوحاة من المساحات الخارجيّة، وتحديداً من المناطق الساحليّة المحيطة بالبحر الأبيض المتوسّط، وأشجار الزيتون. المشروع كان ممتعاً مع فريق «إتش أند أم هوم»؛ والقطع تشجّع الجميع على عمل وجبة عشاء أو غداء خارجيّة تحت أشعّة الشمس أو قرب البحر. بعد الجائحة، أصبح الناس يحنّون إلى الجلوس في الهواء الطلق، الأمر الذي يتفق مع هدف المجموعة، التي لاقت نجاحاً واسعاً على مستوى دول الخليج العربي.



(مشروع الحدائق الفردوسية في حي دبي للتصميم)

عرضت خلال النسخة السادسة من «أسبوع دبي للتصميم» مقاعد تلبّي فكرة التباعد الاجتماعي، مع محيط مستوحى من الحدائق الفردوسية في بلاد فارس. حدّثنا عن الفكرة؟
الحديقة المستوحاة من الطابع الفارسي كانت مطلوبة من إحدى كبريات شركات الأحجار الصناعيّة في إسبانيا؛ الشركة التي اختارت «الاستديو» الخاص بي لتصميم مشروع يركّز على الأسلوب المعيشي الجديد خلال الجائحة... في هذا الإطار، وجدت أن المساحات الخارجية التي تتخذ طابع الحدائق الفارسية، كما الشكل الهندسي المستقيم، مناسبان. عرض التصميم في قلب «حيّ دبي للتصميم»، لستّة أشهر، ولاقى نجاحاً كبيراً من المجتمع، بخاصّة أن المقاعد كانت متباعدة، عن بعضها البعض لمترين، ومظلّلة بالأشجار.

مستوى معيشي مرتفع

كيف أثّر «الفيروس التاجي» في طريقة عملك، ونظرتك للأمور؟
بخلاف المعتقد السائد ربما، اشتغلت خلال أزمة «كورونا» على كمّ هائل من المشاريع، وتلقيت اتصالات كثيرة من ناس راغبين في تجديد منازلهم، لأنّهم تنبهوا خلال الحجر الصحي الوقائي من «الفيروس»، إلى أن مساحاتهم مصمّمة بصورة تريح الضيوف حصراً! فخلال المكوث في المنازل، هم تيقنوا إلى أهمّية إجراء الترميم، الذي يساهم في خلق مستوى معيشي مرتفع، ويلبي الطابع الصحّي.

ما هي مشاريعك المستقبليّة على صعيد تصميم المنتجات؟
راهناً، في طور تصميم مجموعة جديدة ستطلق من ميلانو، بإيطاليا، في العام المقبل. إلى ذلك، أركّز على مشروع يساهم في توفير المنتجات النادرة للمستهلك مباشرة. هناك الكثير من المشاريع التي أتشوّق إلى مشاركتها مع «سيدتي» قريباً.



منحوتات الإضاءة

في collection 410، التي هي عبارة عن 3 منحوتات من الإضاءة استلهمها المصمّم من منزل الطفولة، وعلاقته بجدّه، قاد حبّ الاستكشاف النصّار إلى إيطاليا لسبر أغوار خامة الرخام (ترافرتين)... عن المجموعة التي لا تخلو من نظرة مستقبليّة، إذ هي قابلة للتحكّم فيها عن طريق الموبايل، يقول النصّار إنّ المشروع هو من أكثر المشاريع التي وطّدت علاقته مع الناس ربما؛ فقد كانت الغاية منه نشر قصّة جدّه الراحل، الذي كان إنساناً ملهماً وحالماً وعاشقاً للجمال ومحاطاً بأجمل التفاصيل من حوله. ويضيف أن منحوتات الضوء مستلهمة من أشجار في الحديقة التي زرعها جدّه في بيت أحلامه، والذي عاش فيه نحو عام قبل وفاته. النصّار، بدوره، كبر مع تلك الأشجار، لتصبح جزءاً منه. والمنحوتات مصنوعة من حجر إيطالي نادر، ومطوقة بخطوط تملؤها الإضاءة القابلة للتحكّم بها عن طريق الموبايل.



(مشروع سكني من أعمال مشاري النصار)



مشاري النصّار: تبدو المجموعة التي صمّمها لـ «إتش أند أم»



(مشروع سكني من أعمال مشاري النصار)

في سطور...

تأسّس «استوديو مشاري النصّار»، صدفةً؛ خلال زيارته الكويت في الصيف، وذلك بعد التخرّج من «الجامعة الأميركيّة في دبي»، حالفه الحظّ بالعمل على مشاريع كبيرة في بلده، حيث قرّر المكوث لفترة، في ذلك الوقت، والتخلّي مرحليّاً عن فكرة الانتقال إلى إسبانيا لبدء الدراسة بغية نيل شهادة الـ«ماستر» في التصميم... سرعان ما مرّ الوقت، فافتتح النصار مكتباً هندسيّاً او «استوديو تصميم». وهو احتفل أخيراً بذكرى العام الثالث على الافتتاح.

طرز كلاسيكية
ستتألّق في مساحات 2022 العصريّة

يرغب كثيرون بدمج الطرازين الكلاسيكي والمعاصر تحت سقف واحد، للإفادة من ميزات كلّ منهما، لناحية الألوان والأشكال والخامات... علماً أن الطراز الكلاسيكي التقليدي يشي بالفخامة، في مقابل عامل الراحة المتوافر في المساحات المعاصرة. وفي هذا الإطار، تتحدث مهندسة الديكور فرح غندور عيّاد في لقاء مع «سيدتي» عن الطرازين الريترو والمغربي، اللذين سيبرزان مجدداً في عالم الديكور في عام 2022.

بيروت | **ماغي شمَّا Maguy Chamma**



(الصورة من أعمال المصممة ومهندسة الديكور صوفيا الجامعي صاحبة شركة Interieur Sur Mesure)

ميزة الريترو هي مزج الألوان القوية كالأخضر (الأفوكادو) والأصفر الخردلي



(الصورة من Daze Furniture)



(الصورة من Gautier Dubai)

لموسم 2022، ستدخل الألوان الطبيعة والباستيل وتلك القوية إلى المساحات الداخليّة، فضلاً عن اللمسات الريفيّة والعناصر الطبيعية العضوية، الأمر الذي يفسر عودة رواج الريترو بقوة. برز الطراز في خمسينيّات القرن الماضي وستينيّاته وسبعينيّاته، كونه يحمل كل العناصر المذكورة آنفاً.

يجمع الريترو الطرازين القديم والجديد، ويعتمد أشكالاً جديدة معاصرة رائجة مع تشطيبات ومواد قديمة، مما يحقق تناقضاً بارزاً في التصاميم والألوان والأشكال في الديكور الداخلي.

وفي الحديث عن ميزات الريترو تعدّد المهندسة النقاط الآتية:

• الجرأة في دمج الألوان والنقوش والخامات ضمن مساحة واحدة.

• كل قطعة في التصميم تعتبر نقطة مركزيّة جذّابة، بخلاف التصاميم الأخرى التي تحتوي على قطعة من المفروشات تلعب دور النقطة المحورية.

• دمج الألوان المبهجة القوية التي تضفي حيوية في المساحات الداخلية، فتبدو الأخيرة مزدحمة. إشارة إلى أن الريترو معروف بـ: لون الأفوكادو الأخضر (الرائج حالياً) مع الأصفر الخردلي، ويمكن مزجهما مع البني أو الأسود أو الأبيض. من جهة ثانية، يمكن خلط البنفسجي والفوشيا، فضلاً عن البرتقالي الصارخ والأخضر والأزرق الداكن والأصفر. كما يسمح الطراز بدمج الفضي مع الذهبي. وليس من المستغرب وجود قطعة تحمل كل هذه الألوان.

• استعمال النقوش والألوان الغريبة مع أشكال هندسية، بخلاف الطراز البسيط.

• الخضرة ميزة الريترو، بحيث تدخل الطبيعة إلى المساحات الداخلية من خلال النبات والشتول الموزعة على الأرض أو الأوعية المحملة بالنبات المعلقة من جدار لآخر.

• توزيع القطع من دون التفكير بانسجامها وتنسيقها مع بعضها البعض.

• الإكسسوارات قطع أساسية توازي المفروشات أهميّة، ولا يجب تنسيقها مع بعضها، بل يمكن اعتماد أنسجة مختلفة، إذ من المعروف أنه من المحبب استخدام السجاد المعدّ من الريش أو المشالح على طرف الأريكة من الصوف أو القطن أو الكروشيه.

• هناك ثلاثة أنواع من الأرضيات في طراز الريترو: الخشب الطبيعي، أو البلاط الزاخر بالنقوش أو السجاد المعدّ من الوبر.

• الإضاءة الأرضية مهمة جداً، فضلاً عن توزيع «الأباجورات» ذات الأشكال الهندسية من دون الضرورة إلى تنسيق الألوان والأشكال مع بعضها البعض.



(الصورة من أعمال المصممة ومهندسة الديكور صوفيا الجامعي صاحبة شركة Interieur Sur Mesure)



(الصورة من متجر Orient 499 بيروت المتخصص بالأعمال الحرفية)



فرح غندور عيّاد

الطراز المغربي

سيروج الطراز المغربي الكلاسيكي الذي اشتهر خلال عام 1960، والمعروف بزخرفاته ونقوشه وألوانه المبهجة الصارخة في الآونة الأخيرة، ضمن المساحات المعاصرة المتمثّلة في الجدران البيض والعناصر الطبيعية.

وفي هذا الإطار، تعدد المهندسة مميزات الطراز المغربي، في الآتي:

• يبدو مشهد الطراز المغربي العام استوائيّاً دراماتيكياً وفخماً وأنيقاً، مع التركيز على الألوان والنقوش.

• الحجر عنصر مهم جداً، فيبرز على الجدران أو على الأرضيات، وفي حال عدم الرغبة بتركه على لونه الطبيعي يطلى مباشرة للحفاظ على خامته الطبيعية.

• البلاط المزخرف أو الموزاييك أو أي نوع من البلاط المحمّل بنقوش لا يستخدم على الأرضية حصراً، وإنّما على الجدران أو الأسقف.

• الحديد المطاوع (فيرفورجيه) يهيمن على النوافذ والأبواب، وفي حال عدم الرغبة باستعماله يمكن اختيار الحديد المكسو بالذهبي المعتق.

• النقوش تطال الجدران والأرضيّات والمفروشات والإكسسوارات والمخدّات والمشالح وحتّى الستائر.

• استخدام المواد الطبيعيّة، كالجلد، في المفروشات أو الإكسسوارات.

• في كثير من الأحيان تطلى الجدران بالأبيض، لتستخدم الألوان الصارخة في الإكسسوارات والمفروشات، أهمّها الألوان المائلة إلى الأخضر والأزرق كونها تمثل المحيط، فضلاً عن الألوان الترابية.

• النقوش المتكرّرة بألوان عديدة والأشكال الهندسية أبرز ما يميز الطراز المغربي.

• من النادر استعمال السجّاد على الأرضيّة، وفي حال وجودها تتلوّن بألوان ترابية، وتصنع من خامة عضوية أو سجّادة محمّلة بنقوش بارزة في حال لم يكن بلاط الأرضية مزركشاً أو مكسوّاً بالموزاييك.

• الجلسات المغربية تعتمد على الراحة، لذا يلاحظ اعتماد الجلسات المنخفضة (الديوانية)، مع إضافة وحدات «البوف» على الجوانب.

• الإكسسوارات تحمل خامة الموزاييك واللؤلؤ وحتى الخشب الطبيعي.



(الصورة من أعمال المصممة ومهندسة الديكور صوفيا الجامعي صاحبة شركة Interieur Sur Mesure)

النقوش المغربية تطال الجدران والأرضيّات والمفروشات والإكسسوارات والمخدّات والمشالح وحتّى الستائر



(الصورة من متجر Orient 499 ببيروت المتخصص بالأعمال الحرفية)



(الصورة من أعمال المصممة ومهندسة الديكور صوفيا الجامعي صاحبة شركة Interieur Sur Mesure)



(نماذج من تصميم المهندسة مي سعد)

النباتات الداخليّة.. طاقة إيجابيّة في الشتاء

في الشتاء، يقضي معظم الناس جلّ أوقاتهم في المساحات الداخليّة، المنزليّة منها والمكتبيّة، لذا تبدو الحاجة إلى إدخال عناصر من الطبيعة إلى الأماكن المسقوفة مبرّرة. وفي هذا الإطار، تجدر الإشارة إلى أن للنباتات دوراً متشعّباً يتجاوز التزيين إلى تحسين حالة الناس المزاجيّة، بخاصّة مع كثرة التعرّض إلى الموجات الكهرومغناطيسيّة النابعة من الأجهزة المختلفة، كالموبايلات واللابتوبات والتلفزيونات... لتقوم الشتول بامتصاص هذه الطاقة، مقلّلة بذا الضغط النفسي الذي تتسبّب به هذه الموجات. إلى ذلك، تنقّي النباتات الهواء، وتمتصّ المواد الكيميائيّة النابعة من المنظفات اليوميّة، فتخفّض عوارض الحساسيّة عند البعض.

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**

في لقاء «سيدتي» مع مهندسة الديكور مي سعد، توضح الأخيرة أنه:

- يحلو توزيع الورود بألوانها المختلفة على الأسطح، لا سيّما الرفوف والطاولات في غرف المنزل، مع الحرص على تغييرها يوميّاً.

يُحبّذ توزيع النباتات الخضر في المدخل، الأمر الذي يخفّف من التوتر حال دخول المنزل.

- يُناسب اختيار البامبو، عند الرغبة في تزيين كامل الجدار في الغرفة أو المساحة أسفل السلالم الداخلية بالزرع، مع الإشارة إلى أن البامبو لا يحتاج سوى إلى كمّية قليلة من الماء، ولا يتطلّب الإضاءة المباشرة، لينقي بدوره المساحة المسقوفة.
- يهمّ استخدام أي نوع من النباتات أسفل النافذة، في المطبخ.

لا يُحبذ اختيار النباتات الطبيعيّة، في غرفة النوم، لكن عند الإصرار على ذلك نبات الثعبان يبعث الأكسيجين في الجوّ، ويمنع الـ«فورمالدهيد» الذي يتسرّب من منتجات التنظيف.



مي سعد





(الصور من Exotica الإمارات)



فوائد النباتات المنزلية

توضّح المهندسة الزراعيّة ميليا الشبير، من جانبها، أن للنباتات المنزلية أو نباتات الظل منافع صحّية عديدة، فهي:

- تنقّي الهواء لأنّها تقوم بعمليّة التمثيل الضوئي، خلال النهار، فتسحب ثاني أُكسيد الكربون، وتشيع الأُكسيجين في الجوّ. وفي هذا السياق، أثبتت الدراسات أن النباتات الداخليّة، تزيد إنتاجية الموظّف، كونها تحسّن الراحة النفسيّة، وطريقة التنفّس، وتخفّف الالتهابات.
- تشتمل الانبعاثات الغازية السامّة في المنزل، على: أُكسيد الكبريت أو النيترات، وثاني أُكسيد الكربون أو أول أُكسيد الكربون، فضلاً عن المركبات العضوية المتطايرة التي تنتج عن الدهان والبلاستيك والأجهزة الكهربائية. أضف إلى ذلك، النباتات ضليعة في أخذ المركّبات العضويّة لتفيد منها بعمليات التمثيل الضوئي أو تحويل هذه المواد لغذاء لها.
- تقوم النباتات الخضر عادةً بعمليّة التمثيل الضوئي، لتحصل على مركّباتها الغذائيّة لتنمو. في الليل، تأخذ النباتات الأُكسيجين، وتعطي أُكسيد الكربون. لذا، ينصح بعدم توزيع النباتات الخضر في مخادع النوم لأنها تخفّف الأُكسيجين، وقد تؤدي إلى عمليّات إغماء أثناء النوم، ولو أن العلم أثبت أن هناك بعض النباتات تعطي دائماً الأُكسيجين، وذلك خلال الليل والنهار، وبالتالي تنعش غرف النوم والحمامات، ومنها: الـ«أوركايد» والزنبق والـ«ألوافيرا» ونبات الثعبان والـ«سنسفيرا» والـ«فوجير».

وتتحمّل النباتات الرطوبة، وتحتاج لضوء قليل ولماء قليل أي الري مرّة في الأسبوع (أو كلّ عشرة أيّام)، مع أهمّية فحص التربة بواسطة الأصابع قبل الري لأن كثرة الماء يتسبب بعفن الجذور، كما تسميد التربة مرة كل شهر.



(نموذج من تصميم المهندسة مي سعد)

TIPS 4

1 توضّح المهندسة ميليا أن «النباتات التي توضع في الحمّامات تتحمّل رطوبته العالية وضوءه القليل وحرارته المرتفعة قليلاً»، وتعدّدها، قائلة إن «كلّاً من الـ «فوجير» الأخضر والسرخس والـ «بوتس» والـ «أريكا» وزنبق السلام والبامبو قادر على امتصاص الروائح غير المستحبّة والغازات السامّة».

2 توضع النباتات العطريّة داخل المنزل، قرب النوافذ، وتشتمل على: الخزامى والنيم والصعتر والنعناع. هي تنشر الأريج داخل المنزل، كما تهدّئ الأعصاب وتحسن المزاج وتطرد الحشرات.

3 النباتات المستحبّة في الصالات وغرف الجلوس ومساحات العمل هي: نبتة المطّاط، والسنسفيرا (جلد النمر) والـ«فوجير» وكلّ أنواع الصباريات والـ«كروتون» الملوّن وزنبق السلام والـ«بوتس» والـ«مونستيرا» والـ«ألوافيرا» والبامبو وعصفور الجنّة والزاميا والـ«أريكا» والكلنكوة والـ«فيكس» والـ«أوركايد» والـ«بونساي» والـ«أنتوريوم».

4 الجدير بالذكر أن نبتة الـ«ديفنباخيا» ذات الأورق الخضر الممشّحة بالأصفر جذّابة، إلّا أنها سامة لذا يجب وضعها في أماكن مرتفعة بعيداً عن متناول أيدي الأطفال.



(الصورة من Exotica الإمارات)



اختتام مبهر لمعرض الرياض الدولي للكتاب 2021
الإبداعات النسائية السعودية سمة بارزة

اختتم معرض الرياض الدولي للكتاب 2021 الأكبر في تاريخ السعودية والمقام تحت مظلة وزارة الثقافة السعودية بتاريخ 10 أكتوبر بعد أن ظل لمدة عشرة أيام يثري المعرفة وفنون الثقافة كافة. وأبهر الحفل الغنائي في ختام المعرض الجميع والذي شارك فيه فنانين سعوديين صاعدين بخمس أغنيات بالفصحى كتبها ولحنها مبدعون سعوديون. وشهد المعرض حضوراً متميزاً للإبداعات النسائية السعودية التي تنوعت ما بين الروايات والشعر والقصص القصيرة ومؤلفات في شتى فروع المعرفة، وحققت الإصدارات النسائية السعودية مبيعات جيدة، وتزاحم زوار المعرض على حفلات توقيع الكاتبات السعوديات بشكل ملحوظ. «سيدتي» التقت مجموعة من المؤلفات المشاركات في معرض الرياض الدولي للكتاب لتسليط الضوء على الكتب التي شاركن بها، ومدى الإقبال على شراء مؤلفاتهن.

الرياض | **محمود الديب Mahmoud Aldeep**
تصوير | **بشير صالح Basheer Saleh**

حكاية محمد | د. أروى أخضر

بداية قالت الدكتورة أروى أخضر إن مشاركتها في معرض الرياض الدولي للكتاب لهذا العام جاءت عبر كتابها (حكاية محمد)، فقد روت على لسان ابنها محمد يوميات كتبتها منذ تشخيص حالته بطيف التوحد وانتهاءً بدخوله الصف الثالث الابتدائي، ووصفت معاناتها عبر صفحات الكتاب قائلة: (إن التجربة رغم صعوبتها إلا أنها مشوّقة ممزوجة بحنان الأم وخبرة الاختصاصية. وتحت عنوان « أمي تبكي لأول مرة» يقول محمد عبر صفحات الكتاب (لاحظت أمي عليّ بعض أعراض التوحد، فلم أكن أرد على اسمي، وأقف متأرجحاً، وأدور حول نفسي، وأتأمل الرسوم الكرتونية، وأتفاعل وأضحك معها، ولم تكن عيناي تلتقي بعين أمي أو بأي شخص آخر). وأشارت الدكتورة أروى أن كتاب «حكايات محمد» شهد اهتماماً من قبل زوار المعرض وحقق مبيعات جيدة، وقد لمست ذلك من خلال الحضور الكثيف لحفل توقيع الكتاب وحجم الطلب عليه.

د. أروى أخضر:
كتاب (حكاية محمد) يروي على لسان ابني محمد يوميات كتبتها منذ تشخيص حالته بطيف التوحد

افعلها - ابق إيجابياً | د. سمية الناصر

صُنف كتاب (افعلها - ابق إيجابياً) للدكتورة سمية الناصر وفقاً لدار ملهمون بأنه من الكتب الأكثر مبيعاً بالنسبة لكتب الدار، فقد شهد حفل توقيع الكتاب تزاحماً كبيراً من زوار المعرض ومحبي الدكتورة لاستقبالها والاحتفاء بها. فالدكتورة لديها قاعدة جماهيرية كبيرة، ولديها معجبين داخل المملكة وخارجها لما تقدمه من محتوى متميز، فهي من أوائل المدربات السعوديات في مجال التنمية الذاتية والوعي بأسلوب مبتكر وسلس، فقد ساعدت الكثيرين على تجاوز مشكلاتهم في الحياة من خلال تقنيات عملية.



الدكتورة سمية الناصر

على كف رتويت | د. زينب الخضيري

وأكدت الروائية الدكتورة زينب الخضيري أن رواية «على كف رتويت»، أحدث إصدارتها المشاركة بالمعرض حققت حضوراً متميزاً ومبيعات بفضل الزخم الذي أحدثه معرض الرياض الدولي للكتاب، بالإضافة إلى الفكرة التي تناولتها الرواية، فأحداثها تدور حول العالم الافتراضي ووسائل التواصل الاجتماعي، وتقع معظمها على منصة تويتر مسرح أحداث الرواية. وخاضت الرواية في شبكة العلاقات الواسعة بين المغردين ونجحت الرواية في نقل حالة الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على حياة الناس، وحالة التيه والضياع التي تصيب الشخصيات من خلال ملامستها لأرض الواقع الافتراضي، فشخصياتها الروائية تضع الأقنعة وتترك الحقائق في البيوت، بين الغرف والجدران المغلقة.

د. زينب الخضيري:
رواية «على كف رتويت» حققت حضوراً متميزاً ومبيعات بفضل الزخم الذي أحدثه المعرض والفكرة التي تناولتها


الدكتورة زينب الخضيري

فاطمة علي: رواية «كنت قاتماً» لاقت إقبالاً كبيراً في المعرض، لما تتميز به من غموض

ابتسام طه: رواياتي المشاركة في المعرض حققت حجم مبيعات كبيراً مقارنة بالمبيعات طوال العام

شروق الجنوبي: كتابي «بريق الأربعين» كان أحدث إصداراتي ويسرد وجدانيات من وحي قصص عشتها



شروق الجنوبي
وكتاب بريق الأربعين

«أشواك الغدر» | ابتسام طه عرفي

من جانبها أشارت الروائية ابتسام طه عرفي أن رواياتها المشاركة في المعرض حققت حجم مبيعات كبيراً مقارنة بالمبيعات طوال العام، وجاء في مقدمة مؤلفاتها الأكثر مبيعاً بالمعرض رواية «أشواك الغدر» الصادرة عن دار الأدب العربي، وتدور أحداثها حول البطل الثري الذي يواجه الكثير من التقلبات والمفاجآت في حياته، والتي تقلب شخصيته ومساره في الحياة بشكل كبير جداً. كما أنها شاركت بروايات أخرى منها رواية «وجه بلا قناع» وهي رواية اجتماعية عاطفية، ورواية «مساءات موجعة» الصادرة عن دار الأدب العربي، وتدور أحداثها عن علاقة الأسرة ومدى ترابطهم، وما يواجهون في حياتهم من فرح وحزن وتجاوز البطلة لكثير من العقبات في الحياة. والطبعة الثانية من رواية «أنين الذكريات»، وهي من الروايات الممتلئة بحنين وذكريات البطلة والكثير من العواطف والأحزان.

«كنت قاتماً» | فاطمة علي

الروائية فاطمة علي أوضحت أن رواية «كنت قاتماً» لاقت إقبالاً كبيراً في المعرض، لما تتميز به من غموض، علاوة على غوصها في التحليل النفسي لفتاة مصابة باضطراب ثنائي القطب والشخصية الحدية الانتحارية. فالرواية تحكي عن فتاة مصابة بهلوسات سمعية وبصرية واضطراب ثنائي القطب المعروف بقوة شراسته على المريض، إذ يدفعه هذا الاضطراب إلى القيام بمحاولات الانتحار لعشرات المرات.

هدنة مع الموت | غادة العبدلي

ونوهت الروائية السعودية غادة العبدلي بما حظي به الجزء الأول من رواية «هدنة مع الموت» من إقبال، والرواية صادرة عن دار تشكيل للنشر، وتتحدث عن المرأة والحياة والصراعات التي تخوضها بطلة الرواية من أجل أن يكون لها مكان في هذا العالم، وعن الحب والصداقة والحرب وعن الأبدية التي تتحدى قدرة العقل البشري على الفهم والإدراك.

بريق الأربعين | شروق الجنوبي

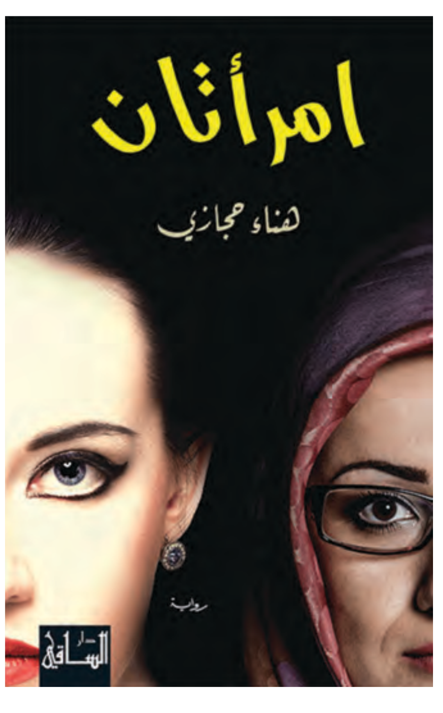
وعبرت الكاتبة والمخترعة شروق بنت صالح الجنوبي عن سعادتها بما ناله كتابها «بريق الأربعين» في معرض الرياض الدولي للكتاب، وهو أحدث إصداراتها. يسرد الكتاب وجدانيات من وحي قصص عاشتها الكاتبة بصياغة أدبية تبحر مصطحبه القارئ في رحلة تأمل للتعرف إلى بعض المشاعر والأحاسيس. وشاركت بكتاب ثانٍ «رحلتي بين الاختراع والأدب»، سجلت من خلاله رحلة التحدي للحصول على براءة اختراع وتحويلها إلى واقع عقب قيامها بزيارة مجموعة من الدول الأوروبية لتصنيع منتج سعودي.

رواية «راحة» | د. هناء حجازي

عبرت الروائية الدكتورة هناء حجازي عن سعادتها بصدور رواية «راحة» عن دار جداول، وما زاد من سعادتها الإقبال على شرائها، وجاء في مقدمة رواية «راحة»: (الراحة، هذه الكلمة السحرية التي علقت من أجلها كل ما فعلت. أريد أن أجلس فوق كنبتي أشاهد فيلماً رومانسياً من دون أن أسقط شيئاً منه على حياتي، أغرق خلال ساعتين في تفاصيل وضعها المخرج كي أعيش هذه الحياة



الدكتورة هناء حجازي



د. هناء حجازي: أسعدني الإقبال الكبير على شراء روايتي «راحة» الصادرة حديثاً عن دار جداول

التي خلقها وأتفاعل معها من دون أن أفكر في حياتي، هذه مهمة المخرجين، أن يخرجونا من حياتنا ساعتين كي نعيش حيوات أخرى، كم سيكون فشلهم ذريعاً لو أنهم قدموا لنا أفلاماً تجعلنا نفكر في أنفسنا؟ لا أعرف إذا كان المخرجون يتفقون معي في ذلك، لكن هذا رأيي).

الطبينه | أمل الحربي

أما الروائية أمل الحربي فقد أكدت على أن رواية «الطبينه» سجلت حضوراً متميزاً في معرض الكتاب لهذا العام، فالرواية تصنف ضمن الروايات الاجتماعية، وتدور أحداثها حول الحقبة التاريخية في تاريخ السعودية والكويت بين عامي 1972 وحتى عام 2002، وما تميزت به هذه الفترة من بساطة وسيطرة العادات والتقاليد. وتحكي الرواية من خلال بطلة الرواية (حياة) الفتاة الكويتية التي تتزوج في سن متأخرة من الشاب (عماش) وهو شاب سعودي يقيم ويعمل في الكويت. وتناولت الرواية التسامح والتعايش بين الشيعة والسنة من خلال علاقة (زهرة) و(حياة). و(الطبينه) هي الرائحة الزكية الناتجة عن حرق جذوع وسعف النخيل للاستفادة منها في خصوبة الأرض، وهي تقليد معروف يمارسه الفلاحون في منطقة الأحساء.

رواية «الحقيقة الضائعة» إلى مانجا

وصرحت الروائية سلوى الغامدي المصنفة ضمن أكثر الكاتبات السعوديات غزارة في الإنتاج الروائي كما ذكر الأستاذ منيف خضير الضوي في كتابه (تاريخ الرواية النسائية السعودية)، أنها في غاية السعادة لمشاركتها في معرض الرياض الدولي للكتاب بمجموعة كبيرة من الروايات بينهم خمس روايات مع مركز الأدب العربي وهي: (جزيرة الرعب، الرحلة المستحيلة، جيهانا، يوميات زوجة خليجية ، الكابوس)، ومع دار بلاتينيوم في دولة الكويت (سر الكهف، والشبح، ومذكرات سعدية)، ومع دار ذات السلاسل في الكويت (المنتقمون، وحلفاء الشر)، ومع دار مداد في الإمارات (مجموعة قصصية.. وماتت عشقّاً). وأضافت أن أكثر ما أبهجها هذا العام هو تحويل رواية (الحقيقة الضائعة) إلى «مانجا» بالتعاون مع دار حكايا للنشر والتوزيع. وتمنت الغامدي أن تتحول رواياتها إلى مسلسلات وأفلام وأن تترجم أعمالها إلى عدة لغات، فهناك ندرة في الكاتبات السعوديات اللاتي تناولن من خلال رواياتهن الدراما البوليسية والفانتازيا والرعب، وعلى الرغم من ذلك لا يجدن الاهتمام الكافي في الإعلام.



أمل الحربي وكتابها الطبينه

أمل الحربي: روايتي «الطبينه» سجلت حضوراً متميزاً في معرض الكتاب، حيث تصنف ضمن الروايات الاجتماعية

تكريم الفائزين بجوائز الترجمة

توجت وزارة الثقافة في ختام معرض الرياض الدولي للكتاب الفائزين بجائزة التميز بالترجمة في مقر المعرض بواجهة الرياض في نسختها الثانية. وفاز عن فئة الطفل كل من «دار أروى العربية للنشر» في المسار المحلي، و»كلمات» في فئة المسار العالمي، وحصلت «دار تشكيل» على جائزة التميز في النشر محلياً، ونالت «جبل عمان ناشرون» جائزة التميز في النشر العالمي، وفازت «دار مدارك» بجائزة النشر المتميز بالترجمة في المسار المحلي، فيما فازت «دار الرافدين» في المسار العالمي.

في الوظيفة..
من يطالب بشروط أكثر الشباب أم البنات؟

من حق الباحث عن العمل أن يتقدم لوظيفة تتماشى وتتوافق مع شروطه وبيئته وظروفه التي تختلف من شخص لآخر. وعلى الرغم من أحقية كل شخص في ذلك، إلا أن هناك من تزداد شروطه أو بالأحرى يمتلك الجرأة للتصريح عنها ورفض ما لا يناسبه. «سيّدتي» التقت مجموعة من الشباب والبنات وطرحت عليهم سؤال: في الوظيفة، من يطالب بشروط أكثر الشباب أم البنات؟

جدة | **ثناء المُحمد Thanaa Almohammad**



أسيل مدهش:
أصبحت المرأة تقبل بأي عرض وظيفي لأنها تحتاج إلى المال



دارين إسكندر:
المرأة تضع شروطاً أكثر بسبب كمية المسؤوليات لديها في العمل والمنزل

للمرأة مسؤوليات أخرى

المهندسة وعضوة هيئة تدريس، **دارين اسكندر**، بدأت حديثها لنا حول هذا الموضوع قائلة: «أعتقد أن المرأة هي الطرف الذي يشترط في الوظيفة أكثر من الرجل، ولكن من وجهة نظري أنها تشترط بسب كمية المسؤوليات لديها، فنجدها تشترط أن يكون مقر الوظيفة قريباً من المنزل، وكذلك ساعات العمل

تكون لفترة واحدة وليست فترتين، لأن لديها مسؤوليات أخرى تنتظرها في منزلها».
وأضافت: «بالنسبة لي شروطي في الوظيفة ألا يقل الراتب عن الحد الأدنى لأجور الموظفين الذين يمتلكون كفاءتي ومستواي التعليمي، ومازلت أبحث عن مكان أفضل يناسبني».

المسؤوليات متساوية

من جهته تعتقد **نورا ثامر القبلي**، مسؤوله تحصيل، أن الرجال يشترطون أكثر بحكم المسؤوليات التي تقع على عاتقهم، على الرغم من أنه في وقتنا الحاضر أصبحت المسؤوليات متساوية أو أنها أكثر على المرأة من الرجل، خاصة وأن المرأة أصبحت تتأقلم وتتكيف في أي مجال وظيفي لإثبات ذاتها.
وحول شروطها الوظيفية تقول: «من شروطي: الاستقرار الوظيفي، وبيئة العمل المريحة، وأخيراً تدرج السلم الوظيفي، ومازلت أبحث عن وظيفة تناسبني».

للشاب خيارات أكثر

وفي السياق نفسه يرى المهندس المدني **ناصر المطيري**، أن الرجل لديه شروط أكثر في الوظائف بسبب كثرة الخيارات المتوافرة له على العكس من المرأة.
ويضيف: «شروطي حالياً أن يكون عملي حسب تخصصي وألا أعمل خارج نطاق خبرتي، وأن يكون الراتب مناسباً ومنتظماً، ونتيجة لعدم توافق شروطي مع الوظيفة فأنا أبحث عن وظيفة أخرى».



ناصر المطيري:
شروطي حالياً أن يكون عملي حسب تخصصي وألا أعمل خارج نطاق خبرتي

الشباب أكثر قناعة

أما **عبدالله الرشيدي** موظف قطاع خاص، فيؤكد على أن المرأة تضع شروطاً أكثر من الرجل، كونها تطالب بوظيفة طبيعتها مريحة ومرنة، بالإضافة إلى أن يكون الراتب الشهري مرتفعاً، أما الرجال هم أكثر قناعة بالوظائف وبالرزق.

الشروط حق

أسيل مدهش، متوقفة عن العمل، تعدّ أن الشروط من حق أي موظف، وتكون حسب رغبته وحاجته للعمل وماذا يريد أن يعمل، وتستطرد: «لكنني أعتقد أن للمرأة حق في ذلك، لأنها تمتلك مسؤوليات أخرى في المنزل، على سبيل المثال تشترط أن يكون الدوام فترة واحدة، ويكون في الصباح ولا يزيد على 8 ساعات، ولو كانت أماً تحتاج فترة أمومة، وعلى الرغم من هذا نجد المرأة لا تشترط وتقبل بأي عرض وظيفي لأنها تحتاج إلى المال».

الشباب أكثر شروطاً

ويخبرنا **مراد محمد** مدير تجارة إلكترونية أن الشباب هم الأكثر شروطًا في الوظيفة، من واقع خبرته، ويعلق: «من واقع خبرة وتجربة أرى أن الشباب أكثر تطلباً واشتراطاً في الوظيفة من البنات، ويعود هذا لعدة أسباب، أولاً أن المرأة تبحث عن وظيفة حتى تتعلم وتثبت ذاتها، أما الرجل فيبحث عنها كدخل شهري، وأيضاً الرجل يضع شروطه بسبب توافر خيارات وفرص كثيرة، أما



عبدالله الرشيدي
الرجال هم أكثر قناعة بالوظائف وبالرزق



مراد محمد:
الرجل يضع شروطه بسبب توافر خيارات أمامه أكثر من المرأة



نورا ثامر القبلي:
الرجال يشترطون أكثر بحكم المسؤوليات التي تقع على عاتقهم

المرأة على الرغم من إتاحة الفرصة لها إلا أنها مازالت تجد صعوبة في بعض الوظائف بسبب عادات وتقاليد وطبيعة الأسرة، ختاماً المرأة أكثر انضباطاً والتزاماً».

البحث عن المسمى الوظيفي

عبدالإله أسامة بازرعة، مسؤول النشر في مدارك، يجيب عن سؤالنا قائلاً: «الشباب أكثر تطلباً وتشرطاً في الوظيفة لأن الشاب يبحث عن أحد الأمرين وهما الاستقرار المادي والمسمى الوظيفي الجيد في وقت مبكر حتى وإن لم يكن مسار تخصصه، وفي وقتنا الحالي أصبحت أشاهد بعض الشباب يتنقل من وظيفة لأخرى بسبب تفكيرهم اللحظي، لذا من الجيد أن يثمن كل شاب ما لديه مع ظروف تطور سوق العمل السريع، وألا يحلم بالتطوير الذاتي فقط، ولكن يبدأ الخطوة الأولى لأننا نرى الآن بأن القاع مزدحم والقمة تزداد ازدحاماً».

وأضاف: «شروط الوظيفة يتم تحديدها على حسب التطلع الحالي للشخص فهناك من يريد الاستقرار المادي وهناك من يبحث عن تجارب مختلفة، ومن الرائع أن تكون في مسار تخصصك، وبالنسبة لي أنا لا أبحث عن وظيفة أخرى لا أحد يرفض الأفضل ولكن كل ما يهمني الآن هو أن أضع بصمتي في مكاني الحالي».



هدى باشطح:
لم أضع شروطاً لوظيفة أو حتى دخل فأنا أستطيع التكيف والتعايش مع أي بيئة

الفتيات قنوعات أكثر

عبدالرحمن المطيري، مهندس ميكانيك، يجد أن الشباب أكثر تطلباً في الوظائف من الفتيات، لأن الشاب بطبيعته غير قنوع على عكس الفتيات فهن قنوعات جداً، ويستطرد: «بالنسبة لشروطي للوظيفة كانت أولاً بيئة العمل ويليها الدخل الشهري وحسن معاملة المدير، وأنا راض بنسبة 70% بسبب بيئة العمل فقط».

التكيف والتعايش

من وجهة نظر **هدى باشطح**، مصورة صحافية، أن الفتيات أكثر تشرطًا من الشباب لسبب واحد فقط، لأن هناك أسر مازالت محافظة على عاداتها وتقاليدها وبيئتها.

وأضافت: «أنا لم أضع شروطاً لوظيفة أو بيئة معينة أو حتى دخل فأنا أستطيع التكيف والتعايش مع أي بيئة، بحكم أنني شخصية اجتماعية».

الشروط حسب الحالة

سارة العمري، مديرة تسويق وعلاقات العامة، تعلق على الموضوع: «أنا لا أعمم ولكن حسب رؤيتي الأكثر تشرطاً هن الفتيات، وهذا لسبب طبيعة بيئتهن القادمات منها، أما الشباب



عبدالإله أسامة بازرعة:
من الجيد أن يثمن كل شاب ما لديه مع ظروف تطور سوق العمل السريع

سارة العمري:
شرطي الوحيد هو البيئة المحيطة من ناحية الأخلاق والاحترام والالتزام بالعمل



عبدالرحمن المطيري:
أنا راض بنسبة 70% بسبب بيئة العمل فقط

فلا يتشرطون في بداية عملهم من أجل اكتساب الخبرة، ولكن بعد اكتساب الخبرة فقد يصبحون أكثر تشرطاً بحكم المسؤولية وتكوين الأسرة أو دفع مهر أو توفير سكن».

وتتابع: «أنا لست متطلبة إذ أبحث عن الخبرة والتعليم والراتب بمعدل المقبول، وشرطي الوحيد بعد وظيفتي الأولى هو البيئة المحيطة من ناحية الأخلاق والاحترام والالتزام بالعمل».

واختتمت: «حالياً أنا راضية في المكان الموجودة فيه ولكن لا أمانع إن توافر الأفضل».

تساؤلات المتقدمين حق

في هذا السياق يخبرنا **صالح بن موسى النجدي** شريك مؤسس ورئيس تنفيذي في شركة، قائلاً: «أثناء التوظيف في الوقت الحالي لا يوجد شروط من الجانبين، من أجل الفوز بمقاعد الوظيفة، ويكون هناك بعض الاحتياجات وهي ليست شروطاً، ولكن وزارة العمل حققت اشتراطات أساسية على سبيل المثال أن يكون المكان مريحاً لكلا الطرفين وانعزال طرف عن الآخر، ومكاناً للترفيه والراحة، وطبيعة فترات العمل، والبعض عند المقابلة الشخصية يتساءل ليس من باب الاشتراط، بل من باب المعرفة بأجواء العمل، وهو من حق المتقدم وطبيعي لأنه يدل على الوعي».



صالح بن موسى النجدي:
قد يتساءل المتقدم عن بعض الأمور من باب المعرفة بأجواء العمل وهذا حقه

كم الساعة الآن؟!

Maha Alahmad مها الأحمد
كاتبة ومهتمة بالأدب والفلسفة
@maha1.alahmad



هناك سؤال طرح على مجموعة كنت أنا من ضمنهم في بداية محاضرة بعنوان "اقتصاد السعادة".
كيف أو ماهي الأمور التي قد تجعلك سعيداً؟!
غريب اسم المحاضرة والأغرب الربط الحاصل بينهما، لكن ليس هذا ما لفت نظري ولا حتى ما توقفت عنده على الرغم من أنني عَلِقت قليلاً بمعناها السطحي مستبعدة تماماً أن يكون هناك علاقة بين الاقتصاد والسعادة خاصة إذا كانت علاقة طردية!!
بدأت المحاضرة مختلفة عن غيرها لم تتناول سوى الجانب العاطفي للسعادة حتى أنه لم ينتظر ردودنا على سؤاله.
كنا جميعاً ننصت إليه باهتمام والحقيقي أننا أُصِبنا بنوع من البهجة لمجرد ذكر السعادة ورؤية تعابير السعادة على وجوه الآخرين من خلال العرض الذي استعان به، قبل أن يختم عاد للسؤال إياه وأخذ يستمع لإجابات كل منا على حدة.
تعددت الإجابات وهذا أمر مفروغ منه ومتوقع فما يسأل عنه نسبي ومتفاوت فلكل منا طرق معينة وأسباب تجعله سعيداً عن الآخر، في نهاية النقاش توصلنا إلى نتيجة مقبولة اتفق الأغلبية عليها وهي أن السعادة تكمن في تلبية الاحتياج وأن الأمور المشبعة مع الوقت قد تصبح ليست سبباً لإسعادنا كما كانت في السابق قبل أن تُشبع!!
وقبل أن ننهي كانت هناك مداخلة من أحد الدكاترة الحاضرين ذكر لنا قصة لصديقه الذي كانت السعادة بالنسبة إليه في تباطؤ الزمن!!
كان يعيش حياة لا تشبهنا يحاول دوماً أن يبطئ ساعته عن الساعة التي نعيشها فمثلاً كان حينما يخرج من بيته ظهراً يبدأ يومه قائلاً: صباح الخير، يتعامل مع الشمس وكأنها أشرقت للتو رافضاً أن يتأقلم مع سرعة الزمن ومصداقيته!!!
لو تمعنا قليلاً سنجد أننا نعيش أكبر تعاساتنا في اللحظات الأخيرة تلك اللحظات التي تتقطع بها أنفاسنا وتتغير وتيرتها وكأنها غريبة عنا ولا نعرفها.
حينما ينفد الوقت منا وننظر إلى ساعاتنا نرجوها ألا تمضي متعجلة تاركة إيانا وحدنا.
نجد أنفسنا نركض في ممرات الثواني مستنجدين بهذه الدقيقة وتلك التي تليها طالبين منها البقاء أو حتى التحرك ببطء قليلاً، نناديها لعلها تشفق على حالنا ولكنها لا تسمعنا، هذه هي اللحظات الأخيرة، وهذه هي صفاتها التي لا تخفى على أحد..
سرعة الوقت تنجح دوماً في سلب أوقاتنا السعيدة وجذبنا بسرعة أكبر من لحظات لا نرغب بها، وهي من تلصق بنا صفة المتأخر لأنها دوماً أسرع من اللازم والمطلوب..



افتتاح سبا روسانو فيريتي الجديد في منتجع بارك حياة دبي

افتتح روسانو فيريتي، مصفّف شعر المشاهير والأميرات الذي لمع اسمه حول العالم، ومُخترع تقنيّة «ذا ميثود» الثورية لقصّ الشعر، سبا فاخر للشعر في منتجع بارك حياة دبي. يستكنّ سبا روسانو فيريتي الجديد للشعر في موقع ولا أروع، في قلب منتجع بارك حياة دبي، حيث يُقدّم لضيوفه تجربة من العمر، توفّق بين شغفه بالفنّ والموضة والتصميم.

يتميّز هذا الصالون بتصميم هندسي مُتقن، مع واجهات زجاجية تمتدّ من الأرض إلى السقف ومقاعد مصمّمة من الجلد الإيطالي، كما أنّه مجهّز بأحدث المعدّات لينعَم الضيوف بتجربة روسانو فيريتي المميّزة من الألف إلى الياء. تتوفّر في الصالون تشكيلة واسعة من العلاجات، تشمل علاج ديلوكس للشعر الجاف والتالف الذي يلاقي رواجًا كبيرًا، إلى جانب قصّة «ميثود» Method الشهيرة، المعروفة بـ«قصّة الشعر المَخفيّة» والمتوفّرة حصريًّا لدى صالونات روسانو فيريتي.

اختار روسانو فيريتي شخصيًا فريق خبراء تصفيف الشعر في الصالون الجديد، وفقًا لأعلى المعايير، حرصًا منه على تقديم أفضل تجربة ممكنة إلى الضيوف. يرأس الفريق المدير الإبداعي الموهوب، الذي لا يرضى إلّا بتقديم أفضل الخدمات، ومنها صبغ الشعر إلى جانب خدمات المانيكير والباديكير على يد خبراء.

إلى ذلك، تُستخدَم مستحضرات روسانو فيريتي الإيطالية الحائزة جوائز في كل خدمات تصفيف الشعر، فهي تحتوي على أجود المكوّنات الطبيعية ومصنوعة في إيطاليا على يد فريق من خبراء العناية بالشعر والبشرة. كل هذه المستحضرات خالية من المواد الكيميائية القاسية على الشعر، وتشمل بنسبة 99% مكونّات طبيعية ونباتية غير مجرّبة على الحيوانات.

مسيرة روسانو فيريتي المهنية

بدأ روسانو فيريتي مسيرته المهنية كمصفّف شعر وهو في الرابعة عشرة من العمر. وانطلاقًا من توقه إلى إتقان هذه الحرفة، جال العالم وطوّر أسلوبه المميّز الذي سرعان ما جذب مشاهير العالم، مثل دوقة كامبردج، ولايدي غاغا، وكايت موس، وجنيفر لورنس. افتتح صالونه الأوّل في مدينة بارما الإيطالية، ليعود ويُرسّخ اسمه حول العالم مع افتتاح صالونات في أهمّ المدن.

قصّة الشعر «ذا ميثود»

لعلّ أشهر خدمة اقترنت باسم روسانو فيريتي هي قصّة الشعر «ذا ميثود» The Method التي اخترعها بالتعاون مع شقيقته لورنزا، والتي تتعامل مع الشعر وكأنّه «تحفة فنية»، ليسندل حول الوجه بطريقة طبيعية. ترتكز هذه القصّة المميّزة على ترك خصل الشعر منسدلة على طبيعتها، ممّا يُتيح لمصفّف الشعر إبراز جمال كل امرأة من خلال قَصّة تعتمد على نوع الشعر ومعالم الوجه، للحصول على نتيجة طبيعية ومتناغمة.

من المرتقب أن يصبح سبا روسانو فيريتي للشعر من الوجهات المفضّلة لدى العملاء الذين ينشدون الفخامة والخدمات الممتازة على يد فريق ماهر من خبراء تصفيف الشعر والعناية بالجمال. وكأنّ كل هذا الدلال لا يكفي، يتّصل سبا الشعر بتراس فسيح في الهواء الطلق مُطلّ على المرسى وخور دبي وأفق المدينة، حيث يحلو تناول الوجبات الخفيفة والمشروبات أثناء العناية بالأظافر خلال فصل الشتاء.

«كيب تاون».. وجهة سياحية ثريّة

تكثر الأسباب التي تجعل من «كيب تاون» وجهة مغرية للزيارة، في هذه الفترة من العام: المناخ المقبول نسبيّاً، ومسارات المشي الرائعة المحاطة بمشاهد الطبيعة الخلاّبة، والنشاطات البرّية والبحريّة الوافرة، والبطاريق، تلك المخلوقات التي لا يمكن السباحة معها سوى في هذه المدينة، والطعام اللذيذ...

«سيدتي» | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**



لقطة جويّة لـ «كيب تاون».

«كيب تاون» ثالث أكبر مدن جنوب أفريقيا لناحية عدد السكّان، والعاصمة التشريعيّة لجنوب أفريقيا، كانت شهدت أحداثاً بالجملة على مرّ تاريخها الذي يرجع إلى عام 1652. فقد كانت مرفأ للسفن الهولنديّة المتجهة إلى شرق أفريقيا والهند وقارة آسيا، وأول استيطان أوروبي دائم في المنطقة الواقعة جنوبي الصحراء الكبرى، كما عرفت تجارة الرقيق في القرنين السادس عشر والسابع عشر.. وأرخى الماضي الاستعماري البريطاني بثقله عليها. راهناً، هي تحمل تأثيرات ثقافية من ماضيها الغابر ومن طبيعة أبنائها، وترتدي ثوب الحداثة، وتقدّم مشهداً فنيّاً مهمّاً، كما تستقطب السائحين الذين يأتونها من كل صوب، آملين في سبر أغوارها، والمتعة في نشاطاتها السياحيّة الثريّة.

«تيبل ماونتن» محطّة إلزاميّة

لا تستقيم الرحلة إلى «كيب تاون» من دون المرور بالجبل الشهير (تيبل ماونتن) الواقع في جنوبي وسط المدينة؛ تتعدّد الطرق للتعرّف إلى «الجبل»، ومنها المشي إلى القمّة في مغامرة تتطلب حدّاً أدنى من اللياقة البدنيّة أو ركوب الـ «تيليفيريك». في «الجبل»، متنزّه وطني يضمّ نقاط جذب كثيرة، منها:

جانب من واجهة «فيكتوريا وألفرِد» البحريّة.

«بولدرز بيتش» في «خليج فولس»: هذا الشاطئ المحمي المميّز بصخور الجرانيت يسمح بالاقتراب من البطاريق الأفريقيّة. تقول الحكاية إن زوجين من البطاريق مكثا على الرمال البيض الناعمة بين الصخور، وذلك في عام 1982، ليصبح مجموع هذه المخلوقات «اللطيفة» راهناً بالآلاف. علماً أن هذا النوع من البطاريق مُهدّد بالانقراض، لذا تكثر الجهود في المكان للحماية. البحر مناسب أيضاً للسباحة وتسلّق الصخور والتنزّه.

كل الطرق توصل إلى الشاطئ: وسائل النقل العام، كالقطار الذي يسمح بالإطلالة على مشاهد طبيعيّة خلّابة أو سيّارة الأجرة...

نقطة جذب أخرى في «المتنزّه» هي رأس الرجاء الصالح، في الطرف الجنوبي من شبه جزيرة «كيب»: كان المستكشف البرتغالي بارتولوميو دياس أطلق على المكان اسم «رأس العواصف» في ثمانينيّات القرن التاسع عشر، لتتغيّر التسمية بعد ذلك، وتصبح «الرجاء الصالح» Good Hope، وتجذب المزيد من الناس إلى طريق «كيب سي» الذي يمرّ بالساحل الجنوبي لأفريقيا. أصبح «كيب» في نهاية المطاف ميناء مهمّاً ونقطة للبحّارة الذين يسافرون من أوروبا إلى آسيا، لكن قناة السويس التي افتتحت في عام 1869 قدمت طريقاً أقصر بكثير من البحر الأبيض المتوسط إلى المحيط الهندي، ما جعل الرحلة الطويلة حول أفريقيا غير فعّالة! في المياه القريبة من رأس الرجاء الصالح، يلتقي المحيطان الأطلسي والهندي، وتقوى التيّارات البحريّة التي تسبّبت بحطام العديد من السفن. البقعة شهيرة عالميّاً بتنوعها البيولوجي في «كيب تاون» الحضرية، وتأوي الحيوانات: البابون والظباء (بعضها نادر) والحمير الوحشية و250 نوعاً من الطيور والحشرات والسلاحف والثعابين والسحالي والضفادع، من دون الإغفال عن النباتات الفريدة (الفينبوس وشجر الفضّة والإريكا والقصب). إشارة إلى أن رأس الرجاء الصالح كان عبارة عن محمية طبيعيّة مستقلّة، أمّا اليوم فهو يحيط بـ «متنزه تيبل ماونتن» الوطني، ويتميّز بأمياله الطويلة المصطفّة على جانبيها شجيرات الفينبوس الملوّنة. يقدّم المكان مشاهد ترسمها الشواطئ الرملية البيض الناعمة والصخور والمنحدرات في «كيب بوينت»، والأخير عبارة عن أرض ضيّقة تطلّ على المحيط الأطلسي، ويقال إن الوقوف على حافة «كيب بوينت» سيشعر المرء كأنّه وصل إلى حافة العالم. وفي «دياس بيتش» بالمكان فرصة لركوب الأمواج...



«كيب تاون» هي المكان الوحيد في العالم، الذي يسمح بالسباحة مع البطاريق.


شاطئ «كامبس باي» الجذّاب.

معاينة الغروب في «الواجهة البحريّة»

واجهة «فيكتوريا وألفرِد» البحريّة نشطة، في كلّ ساعات اليوم، ولا سيّما وقت الغروب، وبعده، حين تملأ الموسيقى الجوّ، متسلّلة من السفن السياحيّة، ويبدأ فنّانو الشارع وصلاتهم... يرجع تاريخ هذا المرفأ إلى أواخر القرن التاسع عشر؛ كان ألفرِد، الابن الثاني للملكة فيكتوريا، أمر ببنائه. يطلّ المكان على «تيبل ماونتن» والمحيط الأطلسي، ويسمح لزائريه بالتسوّق وتناول الطعام وزيارة الأكواريوم (تو أوشنز).

أمسية صاخبة في «كامبس باي»

على الحافة الغربيّة لـ«تيبل ماونتن»، وتحديداً بجنوبي «كليفتون بيتش»، يقع «كامبس باي». هو امتداد شاسع من الرمال الناعمة، تحيط به المطاعم والمقاهي وأماكن السهر في الهواء الطلق.

نشاطات في البحر والبرّ

1 تعدّ الفترة الممتدّة من يونيو إلى نوفمبر مناسبة لمراقبة الحيتان في مقابل الساحل، وذلك في «خليج فولس» القريب. وفي هذا الإطار، تهاجر فئة الحوت الصائب من القارة القطبيّة الجنوبيّة وتستقرّ في مياه «كيب تاون» لتلد وتربّي صغارها. تنتمي فئة الحوت الصائب إلى الثدييات الأكثر ندرةً في العالم، كونها مُهدّدة بالانقراض. أضف إلى الفئة المذكورة، يمكن معاينة الحيتان الحدباء شديدة السواد (تسمّى بجمال البحر الأبيض أيضاً)، وذلك أثناء هجرتها من المناطق القطبيّة إلى موزمبيق ومدغشقر حيث تتكاثر وتلد. والحيتان من فئة البريدي. علماً أن الفئة الأخيرة تتفرّع إلى أخرى، حسب حجوم مخلوقاتها، وهي تميل إلى الغوص لوقت طويل، لتقلّ فرص مشاهدتها على سطح الماء.

2 التنزّه على غرار المحليين في الكورنيش (بروميناد)، حيث يأتي السكّان، فرادى وجماعات، للتريّض وركوب الدرّاجة والتنعّم بنسيم البحر، كما مشاهدة الغروب. يبدأ الكورنيش من «موي بوينت» قرب الواجهة البحريّة، ويمتد لمسافة طويلة حتّى «سي بوينت». يشتمل المسار على: صالة ألعاب رياضيّة في الهواء الطلق وملاعب للأطفال وحوض سباحة ذي حجم أولمبي، من دون الإغفال عن المطاعم والمقاهي ومحال بيع الـ «آيس كريم» في «سي بوينت بافيليون». إلى ذلك، تعدّ المنارة معلماً بارزاً في الأنحاء، وتلفت بلونيها الأحمر والأبيض.

3 تذوّق طعام مطبخ «كيب تاون» المحمّل بتأثيرات بعيدة من الهند الشرقيّة الهولنديّة، ومن المطبخ البريطاني الحديث حيث توابل المطبخ الهندي وأعشابه واضحة. الأطباق المعروفة تشتمل على اللحم المشوي (براي) ولحم البقر (أو الطرائد، كالنعام) المجفّف (بيتلونغ)، واللحم بالكاري مع الزبيب والبيض (بوبوتي)، الذي يُقدم غالباً مع شرائح الموز والأرز الأصفر... لناحية السمك، الـ«فيش أند شيبس» شهير في المدينة، مع الإشارة إلى أن السمك المستخدم في الطبق غالباً هو النزلي (سمك أبيض بحري كبير). ولمحبّي الحلويات، لا يفوّت تذوّق الـ«مالفا بودينغ» أو الكعكة الإسفنجيّة الطرية المصنوعة من مربى المشمش والمغطاة بصلصة الكريما لحظة إخراجها من الفرن، والمقدّمة مع الـ«آيس كريم» أو الـ«كاسترد».

وجهة مناسبة في الشتاء والصيف

تعدّ «كيب تاون» وجهة سياحيّة مناسبة، مهما كان الوقت من العام؛ فصيفها دافئ وجافّ، وشتاؤها معتدل، علماً أنّ الحراة في الصيف (من ديسمبر إلى مارس) تتراوح بين 16 و26 درجة مئويّة، أمّا في الشتاء (من يونيو إلى أغسطس) فتتفاوت بين 8.5 و18 درجة مئويّة.



المسافرة السعودية آلاء قربان.

ذكريات مسافرة

«كيب تاون» وجهة من الوجهات السياحيّة التي راقت للمسافرة السعودية آلاء قربان lollahqurban@، لذا كرّرت الرحلة إليها، في مناسبة شهر العسل، كما في إطار رحلة عائليّة لقضاء الإجازة الصيفيّة، ولو أن المناخ الصيفي في السعودية يرادفه الشتاء في هذه المدينة الأفريقيّة الصاخبة.

اشتملت محطات المسافرة على «تيبل ماونتن» والواجهة البحرية والسوق الشعبيّة (غرين ماركت سكوير) وحيّ المسلمين أو «بوكاب»، الذي يتميّز ببيوته الملوّنة... عن تفضيلاتها، تذكر شاطئ Noordhoek حيث ركوب الخيل على الشاطئ في تجربة ممتعة، كما السباحة مع البطاريق في «بولدرز بيتش»، لافتة إلى أن المدينة نقطة معروفة بالأنشطة السياحيّة، التي اختبرت منها الرحلات بالـ «هليكوبتر» لمعاينتها من مكان مرتفع، وبالمنطاد، والرياضات المائيّة، كالقفز المظلّي الحرّ والإبحار بالمظلّة، بالإضافة إلى السفاري.

نصيحة المسافرة إلى زائري «كيب تاون» للمرّة الأولى: «أسبوع واحد لا يكفي للتعرّف إلى المدينة التي تتضمّن مزارع نعام جديرة بالاكتشاف، حيث يمكن التعرّف إلى المخلوقات المذكورة عن قرب، وركوب هذه الحيوانات، وتناول الـ«ستيك» المعدّ من لحمها»، لافتة إلى أن «الطعام في «كيب تاون» لذيذ وقليل التكلفة، وقوامه: الـ«ستيك» وثمار البحر.



لقطة بانورامية لـ «كيب تاون» ملتقطة من الـ «هليكوبتر»، بعدسة المسافرة آلاء قربان.

كيف أبدأ العمل؟

د. أحمد عبد الرحمن العرفج Dr. Ahmad Al Arfaj
كاتب سعودي
Arfaj555@yahoo.com | Arfaj1



حتى أتشجع على العمل في كل صباح، ابتكرت لنفسي خارطة طريق للعمل، تتكون من عشرة بنود، وحتى تدخل وتتوغل هذه البنود في عقلي الباطن، كتبتها على لوحة كبيرة، ووضعتها في مكتبي وأمام عيني، وأصبح كل صديق يزورني يلتقط صورة لهذه اللوحة، وفي مرة من المرات اقترح عليّ صديق، أن أنشر محتوى هذه اللوحة، حتى يستفيد منها كل من يبحث عن الفائدة.

لقد طرح عليّ صديقي هذا الاقتراح ومضى، بعدها حدثتني نفسي قائلة: "لعلك تنشرها في مجلتنا "سيدتي" لتكون فائدة عامة من جانب، وتكون محفوظة في عهدة "الشيخ قوقل".

أما اللوحة فهي على الشكل الآتي:

أعترف أن هذه الأفكار ساعدتني على انجاز أعمالي اليومية الصعبة وقد طورت حياتي ورسمت ملامح مسيرتي:

أولاً: معرفة من أين أبدأ؟

ثانياً: التركيز على الخطوة الأولى لأنها الأصعب.

ثالثاً: التفكير بالدوافع والأسباب والنتائج والنجاحات التي سأحققها إذا قمت بالعمل مثل (فوائد المشي).

رابعاً: تخيل لحظة الفوز والتفوق؛ وهذه تعطي حافزاً كبيراً.

خامساً: اصنع الفرصة ولا تنتظر الوقت المناسب لأنه لن يأتي، فمن المستحيل أن تكون الظروف مثالية والأدوات كاملة والمزاج رائق، لذلك أبدأ الآن فهذا أفضل الأوقات ثم تحسن لاحقاً.

سادساً: تشجيع النفس على الانطلاق، وكل ما أحتاجه في البداية هو الحماسة وحزمة من التفكير الإيجابي المتفائل.

سابعاً: البحث عن المعلومات التي أحتاجها لتنفيذ العمل، لأن الناس أعداء ما جهلوا...!

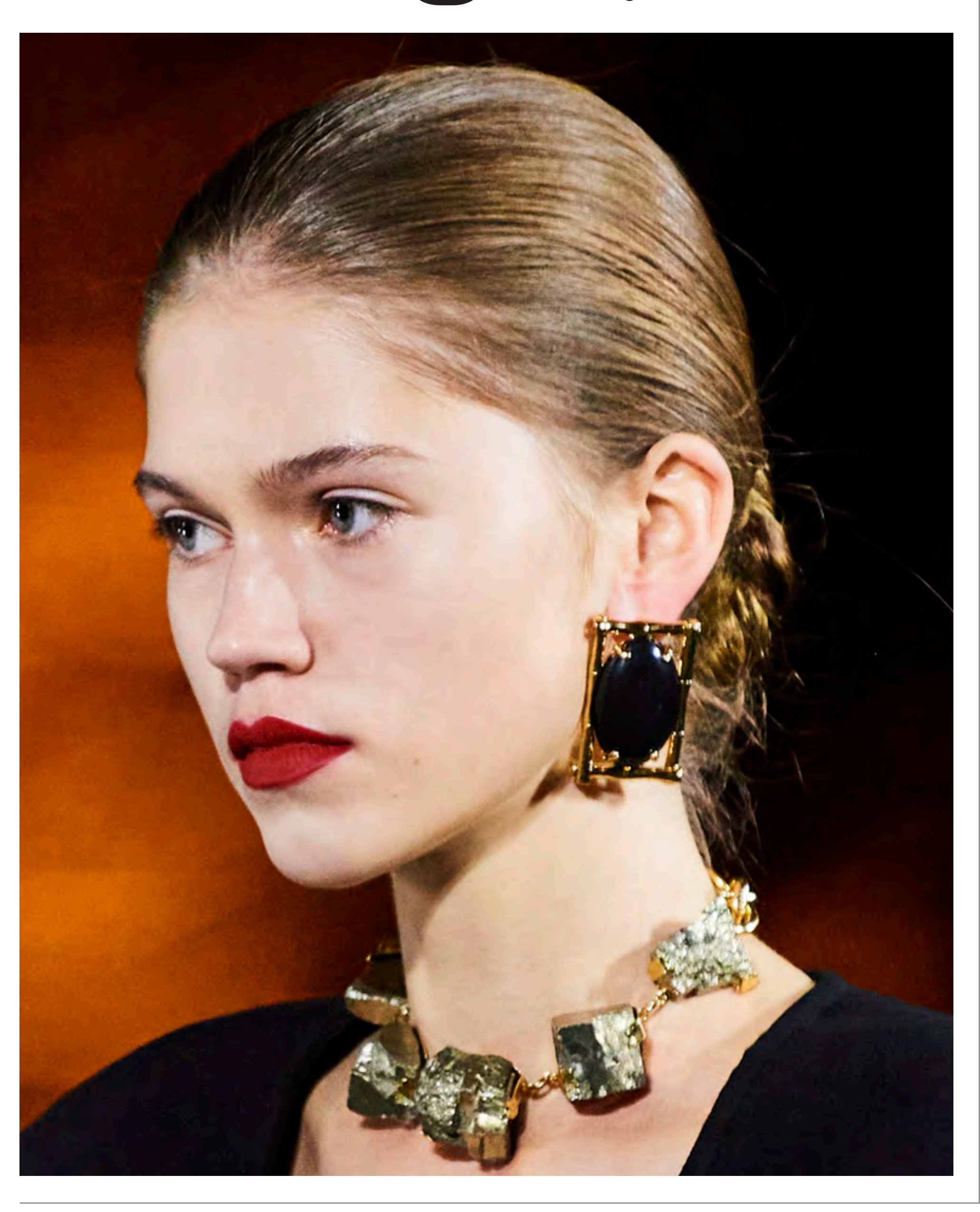
ثامناً: المرونة في العمل، والخطط دائماً تُعدّل حسب مسيرة الوقت وقوة الإمكانات.

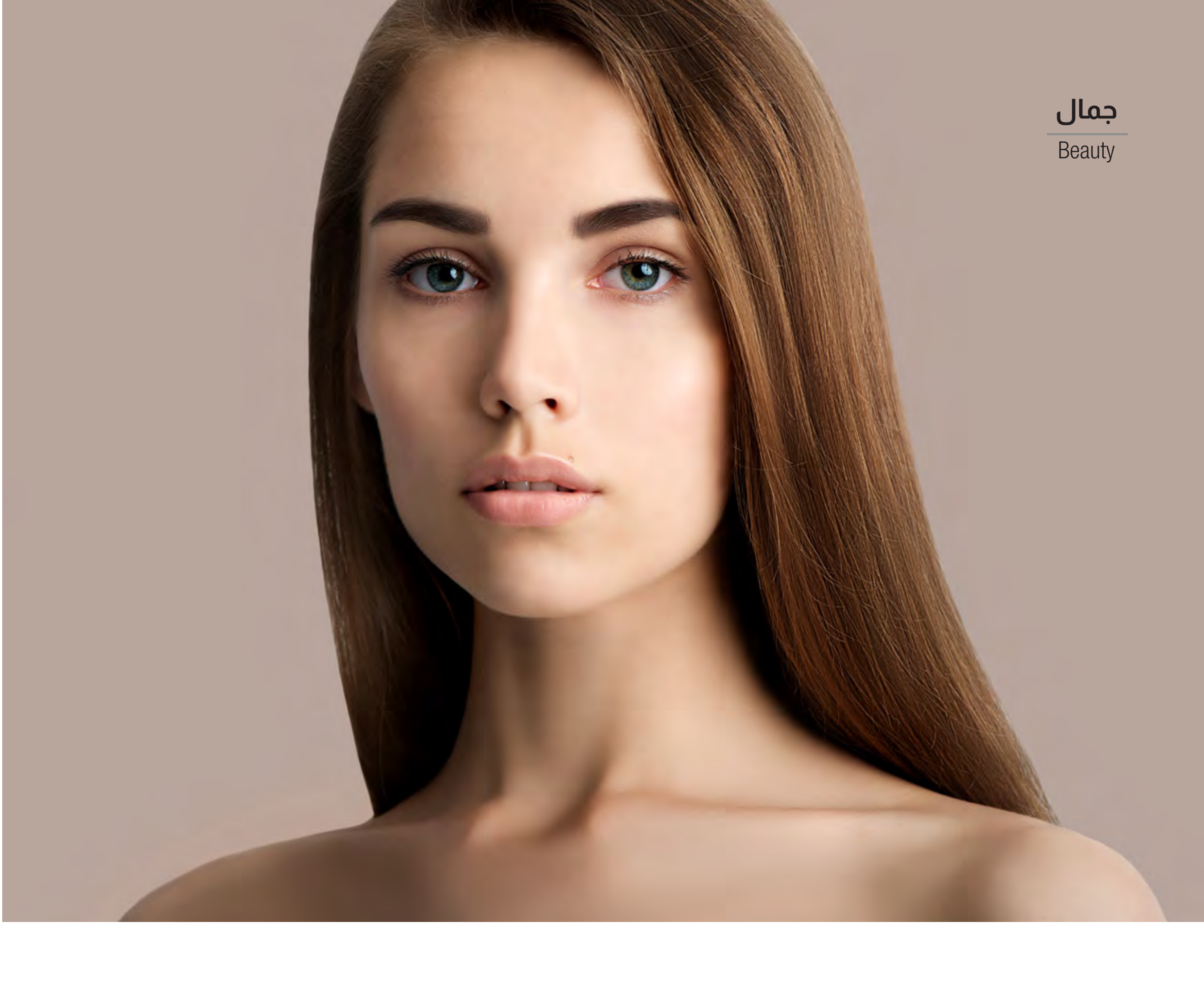
تاسعاً: محاولة الاستفادة من فكرة تخدم عملي من دون التعصب لهذه الجهة أو تلك.

في النهاية أقول:

هذه لوحتي، وخارطة طريقي، فإذا أعجبتكم، فلدي منها، أما إذا لم تعجبكم فأخبروني، حتى أتوقف عن بقية أخواتها.

BEAUTY
REPORT
جمال





RETINOL

ما تريدين معرفته عن استخدام الريتينول

في حين أن القليل من مكونات العناية بالبشـرة الأساسية أصبحت أسماء مألوفة، فإن أحدها هو الريتينول. فما هو، وكيف يستعمل، ولماذا يفضل استعماله في هذا الموسم؟. نشرح لك التفاصيل كافة في المقال الآتي..

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**

ما هو الريتينول؟

الريتينول هو نوع من الريتينويد، مشتق من فيتامين (أ)، يستخدم لمكافحة الشيخوخة ويوجد في العديد من منتجات العناية بالبشرة. على الرغم من أن الكثير من الناس لديهم انطباع بأن الريتينول مقشر، إلا أنه مضاد للأكسدة. وأثبتت الدراسات قدرته على علاج مشاكل الجلد التي لا تعد ولا تحصى.

كيف يعمل؟

يعمل الريتينول عن طريق تسريع معدل دوران الخلايا في الجلد، ما يعني أن خلايا الجلد الجديدة تشق طريقها إلى سطح بشرتك بشكل أسرع.

تعمل الريتينويدات على مستوى خلوي عميق، حيث تساعد على تعزيز إنتاج الكولاجين والإيلاستين، وتقليل شيخوخة الخلايا واحتقان المسام، وتنظيم إنتاج الدهون، ولأنه لا يمكن للجسم أن يصنع فيتامين (أ)، فإننا نحتاج إلى توفيره من خلال نظامنا الغذائي وتغذية بشرتنا موضعياً، من خلال العناية بالبشرة.

ما الفرق بين الريتينول وريتين-أ وريتينويد؟

إن كلاً من Retin-A وRetinol يقعان في فئة الأدوية المعروفة باسم Retinoids كلاهما يمكن أن يساعد في تعزيز سرعة تجديد خلايا الجلد، وكلاهما خياران مثبتان للمساعدة في عكس علامات شيخوخة الجلد.

فوائد استخدام الريتينول

للريتينول فوائد عديدة على بشرتك تعرفي عليها:

• **يقلل من علامات الشيخوخة:** لأن الريتينول يعزز تجدد خلايا الجلد، ستلاحظين النتيجة من خلال حصولك على بشرة أكثر شباباً.

• **يحسن نسيج بشرتك:** من خلال زيادة إنتاج الكولاجين، ستصبح بشرتك أكثر إمتلاءً وقوية البنية. بالإضافة إلى ذلك، سيتم تجديد الخلايا الموجودة على سطح بشرتك بسرعة أكبر، ما يساعد على تنعيم بشرتك وتقليل مظهر الجلد الميت الباهت والجاف.

• **يوحد لون البشرة:** لا ينعّم الريتينول فقط ملمس بشرتك، بل أيضاً يوحد لونها. مع الاستخدام المستمر، يعمل الريتينول على تلاشي فرط التصبغ (البقع البنية) ومنحك مظهر بشرة أكثر نعومة ورطبة.

• **يزيل حب الشباب:** يقلل الريتينول من وظيفة الغدد الدهنية المفرطة النشاط، ويفتح المسام، ما يجعلها تبدو أصغر، ويمنع التشققات. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يعزز فعالية المكونات النشطة في الأدوية الأخرى لمكافحة حب الشباب، لذلك إذا كنت تستخدمينه مع منظفات أخرى، فستلاحظين نتائج رائعة.

• **يعزز إنتاج الكولاجين:** يساعد في تقليل ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد وترهل الجلد. في الوقت نفسه، يمنع فقدان الكولاجين والإيلاستين الذي لدينا بالفعل عن طريق إبطاء الإنزيم.

• **يعكس آثار أضرار أشعة الشمس:** يمكن لمضادات الأكسدة الموجودة في الريتينول أن تساعد في إصلاح البشرة المتضررة من أشعة الشمس، مثل تفتيح البقع الداكنة.

كيفية استخدام الريتينول

يستغرق الأمر حوالي ستة أسابيع لبدء رؤية نتائج الريتينول المثالية، لذا كوني صبورة. إليك بعض النصائح حول أفضل طريقة لاستخدام الريتينول..

دمج الريتينول في روتينك للعناية بالبشرة

• من الأفضل البدء بروتين ريتينول بسيط للغاية. في الصباح، استخدمي الريتينول، ثم مرطباً وواقياً من الشمس. في الليل، اغسلي بغسول لطيف، ثم ضعي الريتينول، يليه المرطب.

• يقول معظم الخبراء أنه من الضروري منح بشرتك فرصة للتكيف مع الريتينول. ابدأي بتطبيقه مرة أو مرتين في الأسبوع في ليالي غير متتالية. زيدي بشكل تدريجي عدد المرات، ولكن بنفس الكمية، في حال لاحظت أي احمرار أو تهيج، فيجب عليك تخطي وضعه لليلة كاملة. يمكن أن يتسبب الريتينول في تقشير دقيق (تقشير غير مرئي) في معظم أنواع البشرة، لذلك من المهم عدم استخدامه كل ليلة.

• لأن الأمر يستغرق يومين حتى تتجدد الخلايا إلى السطح، وتتسبب في تقشر الجلد، فإن استخدام مصل التقشير في الليلة الثالثة مثالي لإزالة الخلايا الميتة السطحية التي تظهر. أيضاً، قد يعمل الريتينول بشكل أفضل عند استخدامه مرة أخرى على الجلد في الليلة الرابعة، لأنه يمكن أن يتغلغل بشكل أعمق في الجلد بسبب التقشير الحمضي في الليلة السابقة. يمكنك وضع مصل مرطبٍ يضاف إلى المزيج مرة واحدة في الأسبوع، لمنح البشرة استراحة بمكونات تغذي وتصلح حاجز البشرة.

• بمجرد أن تتكيف بشرتك مع الريتينول، يمكنك إضافة مضادات الأكسدة، مثل فيتامين (سي) في الصباح تحت واقي الشمس. ولكن، من المهم أن تنتبهي جيداً إلى كيفية تفاعل المنتجات مع بعضها حتى لا تتحسس بشرتك.

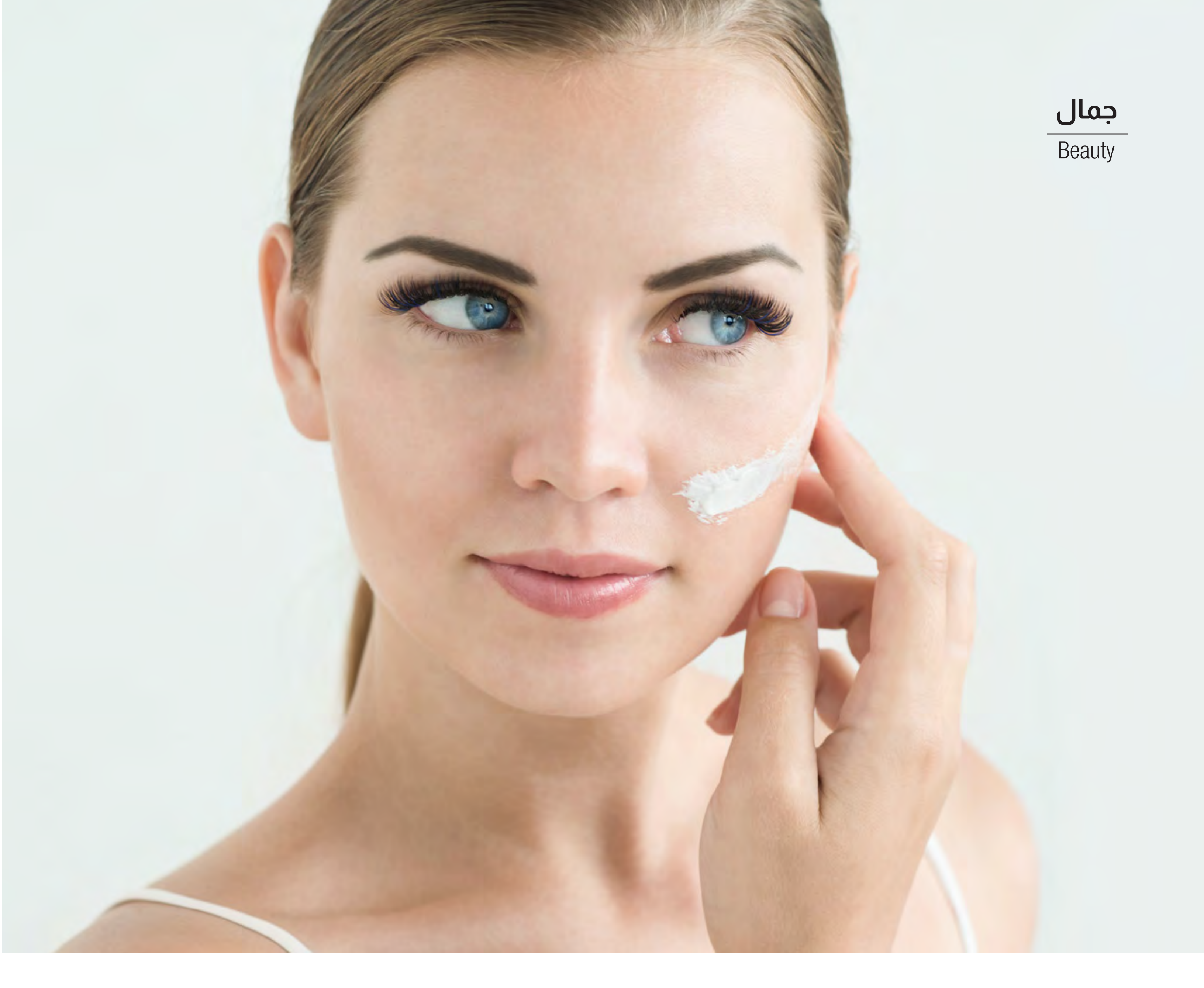
• بالنسبة لتطبيق الريتينول الفعلي، ضعي كمية بحجم حبة البازلاء على يديك وربتي على خمس نقاط - الجبهة، والأنف، والوجنتين، والذقن. افركيه برفق لتوزيعه بالتساوي على الوجه، واستخدمي كمية ثانية بحجم حبة البازلاء للرقبة والصدر.

في أي عمر نستخدم الريتينول؟

يوصي الأطباء بضرورة دمج منتج الريتينول في روتين العناية بالبشرة في سن 30، ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع. في الأربعينيات استعمليه 6 مرات في الأسبوع، وفي الخمسينيات والستينيات وما بعدها، قومي بتضمين منتج الريتينول في روتينك بشكل يومي.

لماذا استعمال الريتينول أفضل في الخريف؟

يمكنك استخدام الريتينويدات طوال العام، بما في ذلك موسم الصيف. يمكن أن تجعل الريتينويدات بشرتك أكثر حساسية للشمس بشكل مؤقت بسبب حقيقة أن التريتينوين يسحب الزيت وخلايا الجلد الجافة بعيداً عن الجلد. لحسن الحظ، يمنع واقي الشمس بسهولة أي حساسية زائدة للشمس. لكن في حال كنت تعانين من مشاكل وحساسية في بشرتك فيفضل الدخول في مثل هذه العلاجات في الخريف.



نصائح يجب أخذها بعين الإعتبار

على الرغم من ان الريتينول فعّال جداً على البشرة، هناك بعض الأمور التي يجب وضعها في ااإعتبار عند استخدام الريتينول:
مثل أي علاج آخر للعناية بالبشرة، ستستغرق البشرة بعض الوقت للتكيف مع الريتينول.
قد تظهر قشور وجفاف واختراقات عرضية بعد دمج الريتينول في نظام العناية بالبشرة.
لا بد من استخدامه أثناء الليل في الفترة الأولى، فقد يزيد من حساسية البشرة لأشعة الشمس حيث تصبح البشرة رقيقة جداً أثناء استخدام الريتينول، ما يعني احتياجها الشديد للحماية الفائقة.
يمكن أن يسبب الاحمرار والجفاف لأنه يمتص الزيوت من البشرة، لذلك لابد من تطبيق كريم مرطب للبشرة بعد كل استخدام.
يجب أن تكوني حذرة من إضافة أي مستحضر جديد إلى روتينك الجمالي، وأي ردود فعل يمكن أن تطرأ على البشرة، ومن الجدير بالذكر أنه لا يمكن استخدام أحماض الريتينول وألفا هيدروكسي معاً أبداً، حيث يمكن أن يسبب هذا احمرار وتهيج البشدة.

الريتينول

- **نوع المكون: مضاد للأكسدة**
- **الفوائد الرئيسية: يزيد من معدل دوران الخلايا ، ويعزز إنتاج الكولاجين، وينظم إنتاج الزيت.**
- **من يجب أن يستخدمه: بشكل عام، أي شخص يتطلع إلى تقليل علامات شيخوخة الجلد. لا ينصح باستخدام الريتينول للنساء الحوامل أو اللواتي يخططن للحمل أو المرضعات. أولئك الذين يعانون من الأكزيما أو الوردية يجب ألا يستخدموا الريتينول.**
- **كيف يمكنك استخدامه: ابدأي مرتين في الأسبوع لمنع حدوث تهيج. لأن ضوء الشمس يعطل الريتينول، ضعيه ليلاً وضعي بعده المرطب.**
- **يعمل بشكل جيد مع: المنظفات المرطبة والنياسيناميد وحمض الهيالورونيك والسيراميد.**
- **لا تستخدميه مع: المقشر الثقيل، الأدوية القابضة، أحماض ألفا هيدروكسي، أحماض بيتا هيدروكسي، البنزويل بيروكسايد وفيتامين سي، لأن القيام بذلك قد يؤدي إلى تهيج الجلد.**



The Editors Choices

مستحضرات بالريتينول ننصح بها:

1 كريم لترطيب البشرة ومحاربة التجاعيد: إيسنشيل شوك أنتانس ريتينول فلويد من ناتورا بيسيه Natura Bisse Essential Shock Intense Retinol Fluid

2 كريم الليل: أوفرنايت ريتينول ريبير من ديرمالوجيكا Dermalogica Overnight Retinol Repair

3 علاج متقدّم بالريتينول: أدفانسد ريتينول تريتمنت من لانسر Lancer Advanced Retinol Treatment

4 مصل لتجديد البشرة: ريتينول سكين رينينغ دايلي ميكرو دوز سيروم من كيلز Kiehl's Retinol Skin Renewing Daily Micro Dose Serum

5 مصل: ريتينول 0.5 % إن سكوالاين من ذا أوردينيري The Ordinary Retinol 0.5% In Squalane

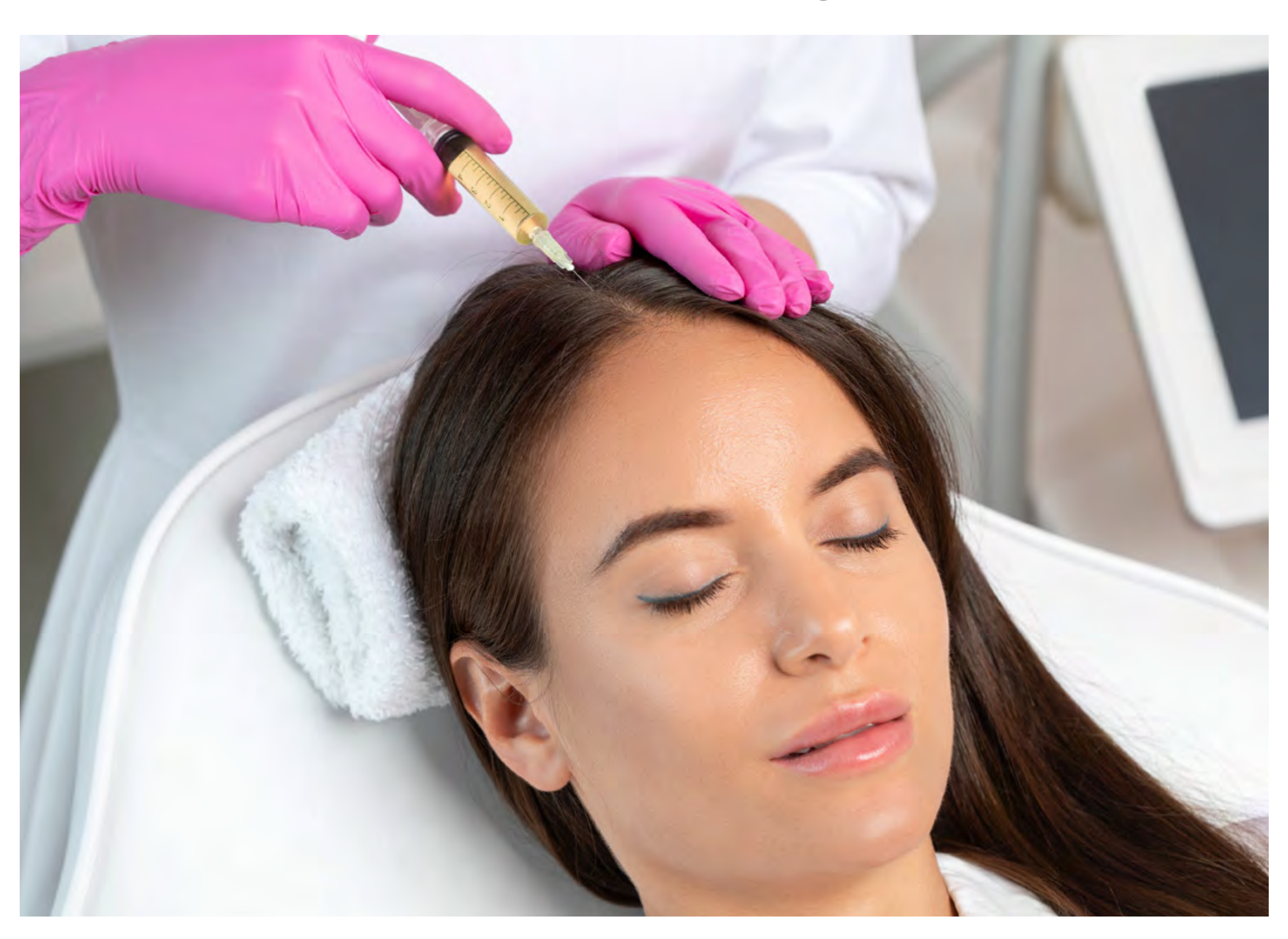
6 محلول لإشراقة البشرة: فيروليك ريتينول برايتنينغ سوليوشين من دكتور دنيس غروس Dr Dennis Gross Ferulic Retinol Brightening Solution

7 مصل مركّز مضاد للتجاعيد: ريتينول سيروم ب 3 من لاروش بوزيه La Roche Posay Retinol Serum B3

8 كريم الليل: ريتينول 1.0 ماكسيموم سترنس ريفاينينغ نايت كريم من سكينسوتيكلز Skinceuticals Retinol 1.0 Maximum Strength Refining Night Cream

MESOTHERAPY & PRP

الميزوثيرابي أم البلازما.. أيهما الأنسب لعلاج تساقط الشعر؟



مع الانتشـار الواسع للعلاجات التجميلية التي تُعنى بالشعر، برزت تقنيات متطوّرة وفعّالة لعلاج تسـاقط الشـعر وتعزيز نموه. وأهمها، تقنيتا الميزوثيرابي والبلازما الغنية بالصفائح الدموية. في الآتي، كل ما يجب معرفته حول الميزوثيرابي والبلازما وأيهما الأنسب لك.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**

الميزوثيرابي لعلاج تساقط الشعر

الميزوثيرابي، تقنية تجميلية غير جراحية، تساعد في علاج مشكلة تساقط الشعر وتعزيز نموه، عن طريق حقن سائل غني بالمغذيات والفيتامينات والمعادن، في الأديم المتوسط لفروة الرأس (وهي طبقة تقع بين أنسجة الجلد وطبقة الدهون)؛ لتحفيز نمو الشعر، وبالتالي منع تساقطه.

كيف يعمل الميزوثيرابي؟

بدايةً، يتم استخدام التخدير الموضعي للمنطقة المراد علاجها. ثم يقوم الطبيب المختص، وبواسطة مسدس مخصّص لهذه الغاية، في حقن فروة الرأس بالمغذيات والفيتامينات المعزّزة لنمو الشعر، وتحديداً في الأماكن التي لم تمت بصيلات الشعر نهائياً، بل ضعف نموها جرّاء عوامل الوراثة، والخلل الهرموني، ونقص التغذية، والتغيرات المناخية.. وغيرها.

متى تظهر النتائج؟

يشمل العلاج حوالي ثمان جلسات، واحدة كل أسبوعين، لمدة نصف ساعة لكل جلسة. تبدأ التأثيرات في الظهور بحلول الجلسة الخامسة، أي بعد 6 أسابيع تقريباً. في حين النتائج النهائية تحتاج إلى 3 و6 أشهر للظهور. أما معدل نجاحها فيتراوح ما بين 90 إلى 92 بالمئة.

مميزات الميزوثيرابي

ما يميّز تقنية الميزوثيرابي، هو سهولة تطبيقها، حيث تستغرق حوالى 30 دقيقة فقط. ولا تتطلّب تخديراً كاملاً. ويُمكن للمريض مزاولة حياته الطبيعية بعد الخضوع لهذا الإجراء على الفور. بالإضافة إلى علاج مشكلة الصلع الوراثي، وزيادة نمو الشعر من خلال الآتي:

- تحفيز الدورة الدموية، وتعزيز بصيلات الشعر الضعيفة أو الخاملة.
- تعزيز التمثيل الغذائي للخلايا، وبالتالي تنشيط بصيلات الشعر وتغذيتها.
- تحفيز زيادة إنتاج الكولاجين، ومدّ فروة الرأس بالفيتامينات والمعادن التي فُقدت جرّاء التقدّم في السن.
- إبطاء هرمون DHT (هرمون ذكوري) الذي يعلب دوراً كبيراً في تحفيز الإصابة بأنواع معينة من الصلع.

الفئات المستثناة

لا ينصح بإجراء تقنية الميزوثيرابي، لمن يعانون من أمراض الالتهابات الجلدية، والسكري، والحمل، لتفادي تدهور حالتهم الصحية.

الآثار الجانبية

هي نادرة الحدوث، وأكثرها شيوعاً الكدمات التي تلتئم عادةً في غضون أسبوع، وألم في منطقة فروة الرأس، قد يستمر ليومين.

البلازما لعلاج تساقط الشعر

البلازما الغنية بالصفائح الدموية Platelet Rich Plasma (PRP)، هو إجراء طبي غير جراحي لعلاج تساقط الشعر أو ترققه. كما ويساعد في الحفاظ على بصيلات الشعر في مرحلة النمو، ويسمح للشعر أن يصبح أشد كثافة وأكثر طولاً. لذلك، فهو يعزز من جديد نمو بصيلات الشعر ويقويها. ويمكن استخدام البلازما أيضاً لعلاج تساقط الشعر لأسباب وراثية.

كيف تعمل البلازما؟

تُطبق من خلال أخذ عينة من دم المريض نفسه، وطرده مركزياً؛ لتركيز الصفائح الدموية، وبروتينات عامل النمو، وعامل نمو بطانة الأوعية الدموية. ثم، يتم إعادة حقن هذه البلازما الطاردة المركزية الغنية بالصفائح الدموية في الرأس عن طريق الإبر الدقيقة الإلكترونية أو الميكانيكية. تقلل عوامل النمو المنبعثة من الصفائح الدموية من انكماش بصيلات الشعر، وتحسّن تدفق الدم، وتحفز نمو الخلايا الجديدة. وبالتالي إعادة نمو الشعر. ويستغرق هذا الإجراء حوالي الساعة تقريباً. ويُمكن للمريض مزاولة حياته اليومية مباشرة بعد إجراء حقن البلازما.

متى تظهر النتائج؟

يتم ملاحظة النتيجة بعد الخضوع لثلاث جلسات، في فترة تتراوح من 2 إلى 4 أسابيع. ولتحقيق أفضل النتائج، يُمكن استخدام البلازما مع علاجات أخرى للشعر، مع زراعة الشعر أو الميزوثيرابي.

الفئات المستثناة

بينما يستخدم PRP لعلاج تساقط الشعر لأسباب مختلفة، فإنه لا ينصح به للأفراد الذين يعانون من اضطرابات الكبد، واضطرابات النزيف، والعلاج الكيميائي، واضطرابات الجلد، والذين يعانون من انخفاض ضغط الدم، والمدخنين، ومستخدمي العلاج بالكورتيزون.

الآثار الجانبية

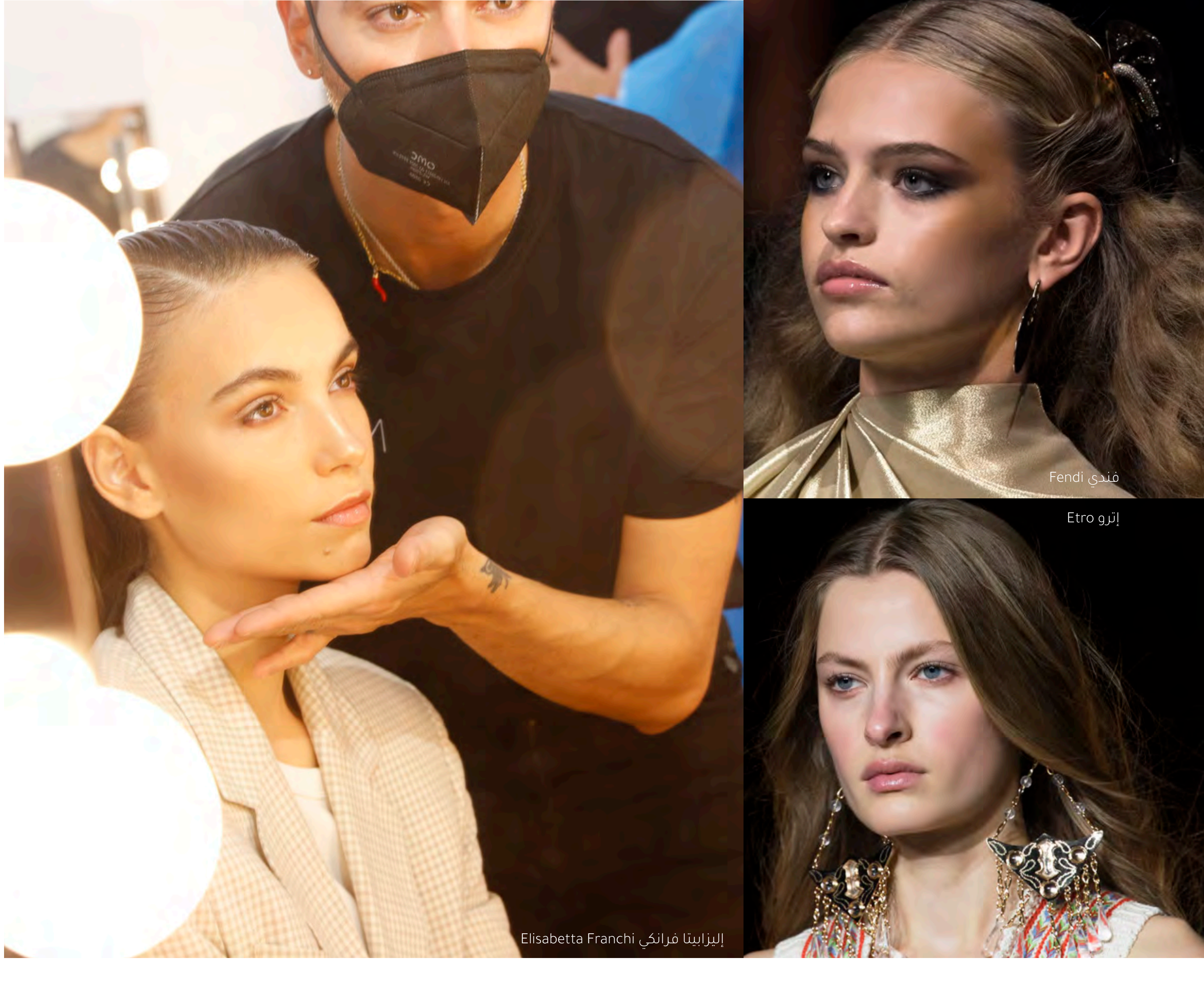
نظراً لأنه ينطوي على حقن مادة في الجلد، قد تكون هناك آثار جانبية محتملة، مثل العدوى، وإصابات الأعصاب، والألم في موقع الحقن، وتلف الأنسجة.

مميزات البلازما

- علاج غير جراحي آمن وفعّال.
- سرعة التعافي.
- لا يوجد خطر من الإصابة بالحساسية، لاحتواء الحقن على مواد من جسم المريض نفسه.
- نتائج ذات مظهر طبيعي للغاية.

الميزوثيرابي مقابل البلازما للشعر

- **يستخدم البلازما أو PRP عوامل النمو الخاصة بك، بينما**
- **يستخدم الميزوثيرابي الخلايا الجذعية النباتية وأمصال البروتين الأخرى.**
- **يتضمن حقن البلازما الغنية بالصفائح الدموية حقناً متعدّدة لنمو الشعر، بينما يتضمن الميزوثيرابي حقناً • تحتوي على محلول غني بالمغذيات.**
- **يتم حقن الميزوثيرابي في الأديم المتوسط (الطبقة الوسطى) من الجلد، بينما يتم حقن البلازما الغنية بالصفائح الدموية على أي طبقة من الجلد المراد علاجها. الميزوثيرابي يتطلب حوالي 5 إلى 8 جلسات. أما البلازما يستغرق حوالي 7 إلى 10 جلسات للحصول على نتائج واضحة.**
- **تستغرق جلسة الميزوثيرابي حوالي النصف ساعة تقريباً، بينما يستغرق إجراء البلازما الساعة.**


إليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi
فندي Fendi
إترو Etro

BRINGING LIGHT TO YOUR SKIN

مكياج لإضاءة البشرة في الخريف

مهما اختلفت موضة المكياج، تبقى صيحة «إضاءة البشـرة» من أساسـيات المكياج الذي يُضفي على البشـرة الإشـراق، ويُبـرز جمال ملامح الوجه بلمسـات مضيئة سـاحرة، سـواء كان ناعماً خفيفـاً أو حتى قوياً في الخريـف. وفق ما أوضحته خبيرة التجميل والمكياج، نتالي نصّار، لـ «سيدتي»، شارحة خطوات تطبيق مكياج لإضاءة البشرة في الخريف.

بيروت | زينة حاموش **Zeina Hamouche**


خبيرة التجميل والمكياج نتالي نصّار

تطبيق مكياج لإضاءة البشرة بالخطوات

خطوات بسيطة تُتيح لك الحصول على مكياج يُضيء بشرتك، وأهمها:

أولاً: توحيد لون البشرة بكريم الأساس

نوّهت نصّار بأهمية اختيار كريم الأساس المناسب، نظراً إلى قدرته الفائقة في إنجاح المكياج أو إخفاقه. لذا، على المرأة انتقاء كريم الأساس انطلاقاً من لون بشرتها، والذي يكون أفتح بدرجة بسيطة من لون البشرة، وليس أفتح بكثير، أو أقتم من لون بشرتها، على أن يُطبّق على الأجزاء الظاهرة في الوجه، كالوجنتين، الذقن، والجبين، وذلك لتجانس لون البشرة بشكل موحّد. وعلى سبيل المثال: «إذا كان لون بشرتك فاتحاً، تجنّبي ألوان كريم الأساس الفاتحة، التي تجعل وجهك يبدو شاحباً. أما إذا كانت بشرتك داكنة، عليك اختيار كريم الأساس بصيغة البودرة الذي يذوب معها، ويضفي لمسة أنيقة على بشرتك».

عادةً، يُفضّل استخدام كريم الأساس بتركيبة خفيفة ولامعة. أما إذا كنت تعانين من عيوب ظاهرة وبشكل لافت في البشرة، فأنت بحاجة إلى تغطية أثقل، واستخدام كونسيلر فوق تلك المناطق.

خطوات تطبيق كريم الأساس:

1 - طبّقي كريم الأساس السائل بواسطة ريشة خاصّة، على كامل الوجه، مع تجنّب وصوله إلى العنق. ومن المهم، استخدام الريشة أو الفرشاة الكثيفة والعريضة على مستوى الوجنتين، والذقن، والجبين، واستبدالها بأخرى صغيرة ودقيقة على مستوى العينين، والأنف، وإعادة تحديد الجبين والذقن.

2 - مدّي كريم الأساس باستخدام الريشة، من الأسفل إلى الأعلى، على مستوى الذقن والجبين.

3 - مَرّري الريشة على جفنيك أيضاً، ومن الداخل نحو الخارج، ولا تنسي الأنف، فهذه الخطوات البسيطة توحّد لون بشرتك بخفّة ونضارة، وأيضاً تُخفي الشوائب.

ثانياً: البودرة لتعزيز إضاءة البشرة

لتركيز كريم الأساس، وتعزيز إضاءة وجهك، اختاري البودرة المضيئة، شريطة عدم المبالغة في تطبيقها، للحفاظ على إشراقة بشرتك وإضاءتها بأسلوب محترف.

خطوات تطبيق البودرة:

1 - للحصول على بشرة مضيئة، اختاري البودرة بدرجة لون أغمق من لون بشرتك. فذوات البشرة السمراء يناسبهن اللون البني، أو البرونزي، والمشمشي. بينما صاحبات البشرة البيضاء فيليق بهن أحمر الخدود الزهري، أو الأحمر الفاقع. ويعتمد اختيار قوام أحمر الخدود على رغبتك بدوامه وطبيعة بشرتك، حيث يناسب أحمر الخدود الكريمي ذوات البشرة الجافة، بينما بودرة أحمر الخدود تكون مثالية لذوات البشرة الدهنية. وبشكل عام، فإن أحمر الخدود الكريمي يدوم أطول من البودرة.

2 - قومي بالنفخ على فرشاة البودرة قبل تطبيقها على الوجه، كي لا تتجمّع في مكان واحد، وطبّقيها عن طريق تقنية "التطبيعات" البسيطة من داخل الوجنتين، من الجانب إلى الخارج، وإلى الأمام قليلاً باتجاه أذنيك. ومن الأفضل اختيار البودرة التي تميل للون الشفاه، لإضاءة الوجه دون ثقل.

3 - مرّري فرشاة البودرة بلمسات خفيفة تحت عينيك، وأعلى وجنتيك، وأيضاً أسفل ذقنك.

-4 استخدمي فرشاة أخرى، وحرّكيها بعكس اتجاه الوضع، للتخلّص من البودرة الزائدة برفق.

ثالثاً: أحمر الخدود لإضاءة مركّزة

لمنح الوجه لمسة إشراق مضيئة، لا غنى عن "البلاش" أو أحمر الخدود. وتنصح نصّار عند تطبيق أحمر الخدود إلى الابتسام، حيث تساعد الابتسامة في إظهار أعلى الوجنتين، وبالتالي تحديدهما. فالبلاش هو تلك اللمسة المخصّصة بهذه المنطقة العلوية في الوجه، ويجب تطبيقه بنحو دائريّ، لضمان التوهّج والإشراقة.

رابعاً: الهايلايت لتسليط الضوء

الخطوة الأخيرة والأهم، بعد وضع مكياجك كاملاً، هي تسليط الضوء بالهايلايت على عظمة الحاجب، وفوق الخد، وأسفل الأنف، وفوق الفم، لمكياج مضيء جذّاب.

ألوان المكياج حسب لون البشرة

• **للبشرة الفاتحة،** يجب اختيار: ظلال العيون الداكنة، مثل البني وتدرّجاته؛ أحمر الشفاه الخوخي، والوردي، والأحمر، والزهري والبرتقالي؛ وأحمر الخدود بالتدرّجات الدافئة من الوردي.

• **للبشرة السمراء،** يجب اختيار: ظلال العيون الوردية، والبنفسجية؛ أحمر الشفاه الخوخي، والأحمر، والبرتقالي؛ وأحمرالخدود بالألوان الدافئة أيضاً، كالمشمشي أو البرتقالي.



The Editors Choices

اخترنا لك من مستحضرات الإضاءة الأحدث

1 فوراِيفر كوتور لومينايزر من ديور Dior Forever Couture Luminizer: مستحضر الإشراق الذي يظهر تألق السحنة بشكل حريري وخفيف في الوقت نفسه.

2 إنتنسيف سكين سيروم كونسيلر من بوبي براون Bobbi Brown, Intensive Skin Serum Concealer: كونسيلر يساعد على تغطية شوائب البشرة والتخلص من الهالات السوداء.

3 لوركيديه هايلايتر بلاش كوراي من سيسلي Sisley L'Orchidée Highligher Blush Corail: بودرة خدود بلون المرجان لإضفاء توهّج زهري مائل إلى البرتقالي على الوجنتين أو أي أمكنة في الوجه بحاجة للإضاءة.

4 هايلايتنغ باودر من نارس NARS, Highlighting Powder: بودرة الإشراق بتركيبة حريرية وخفيفة الوزن تذوب في البشرة، ما يمنحك لمسة نهائية مضيئة وجميلة.

5 لو تينت إيكلا من إيف سان لوران Yves Saint Laurent, Le Teint Touche Éclat Foundation: كريم أساس يغطي شوائب البشرة ويمنحها الإضاءة.

6 شير هايلايتر ديو من توم فورد Tom Ford, Sheer Highlighting Duo: هايلايتر مستوحى من الألوان الغروب الدافئة، يحتوي على ظل وردي متلألئ، وأصفر ذهبي، يمكنك تطبيقهما معاً أو بشكل منفصل على عظام الوجنتين، أو الجفون، لإضفاء الحيوية على بشرتك.

7 بوم إيسانسييل مالتي يوز غلو ستيك سكالبتينغ من شانيل Chanel Baume Essentiel Multi-use Glow Stick Sculpting: عصا الإشراق التي تضفي التوهّج إلى قسمات الوجه.

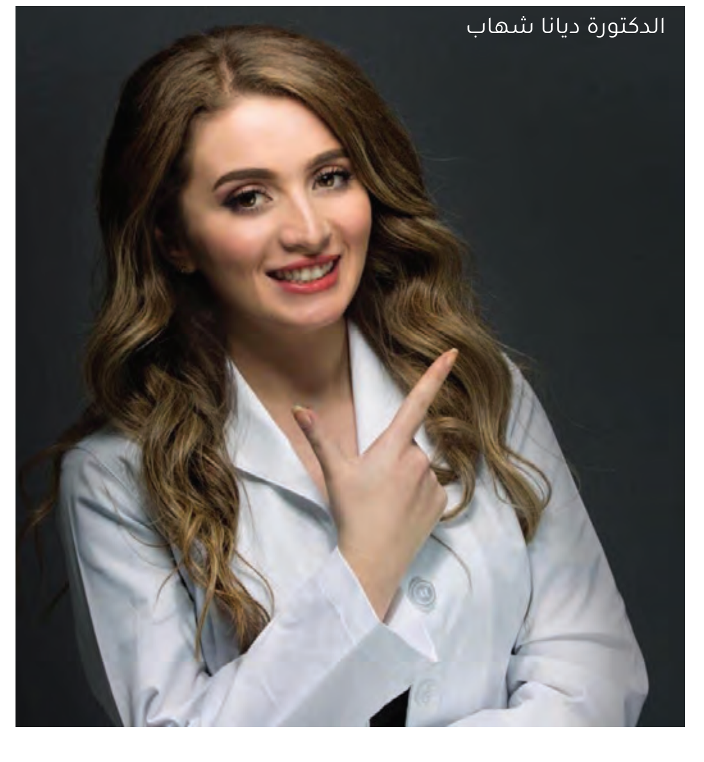


في طبّ الأسنان التجميلي

هل يحلّ الـ «فينير» بديلاً عن تقويم الأسنان؟

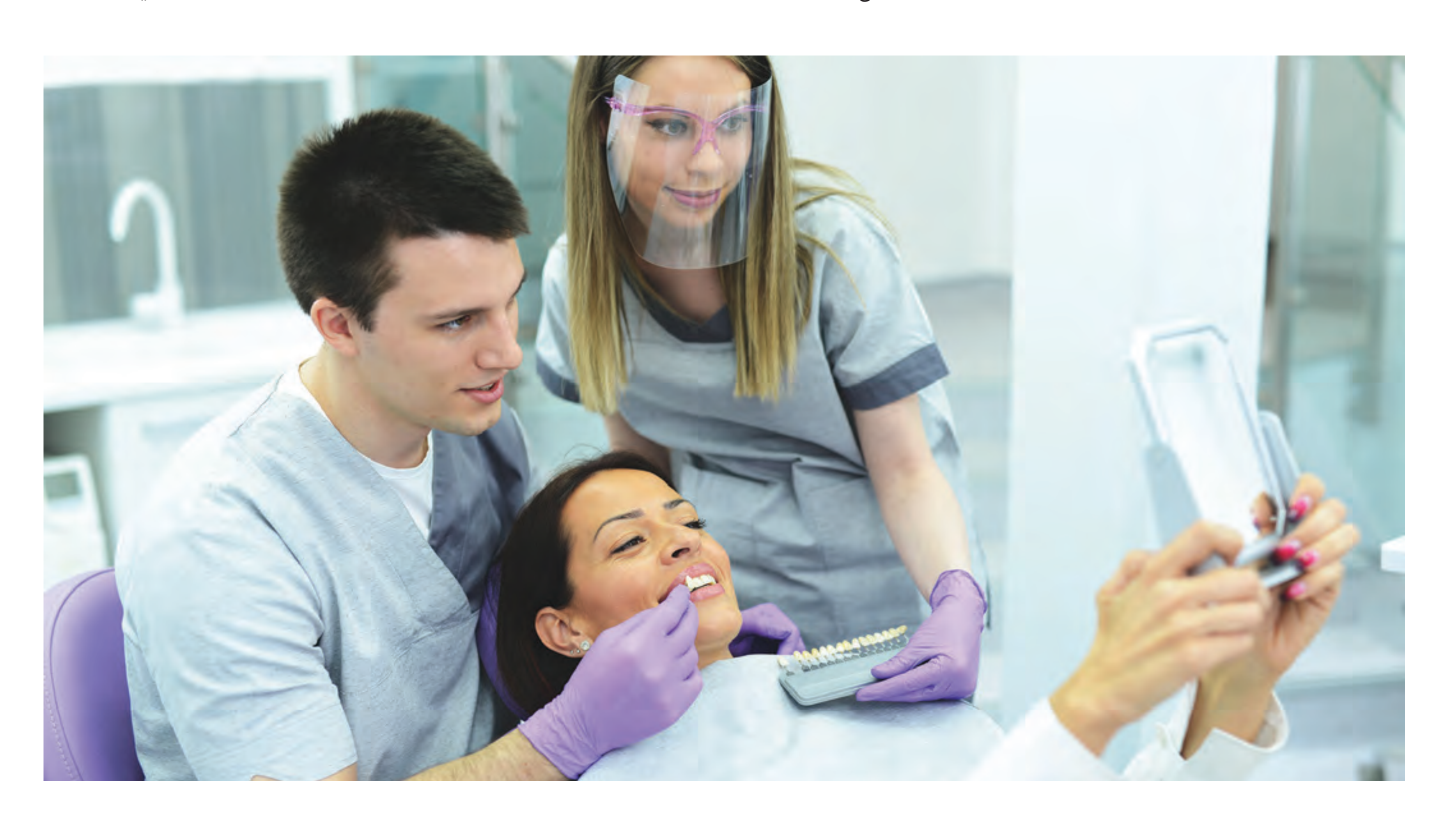
تقويم الأسنان إجراء يرجع إلى عصور قديمة قبل الميلاد؛ كانت الشرائح المعدنيّة (أو الحبال المستخرجة من أمعاء الحيوانات) تحيط بالأسنان بغية إصلاح ثغرات كثيرة فيها. راهناً، لا يزال «التقويم» مطبقاً، لكن سرعة وتيرة الحياة، وصبر الناس القليل، يدفعان باللجوء إلى حلول تجميليّة سنّية مغايرة، وعلى رأسها الـ «فينير». في الآتي، تشرح الاختصاصية في طبّ الأسنان الدكتورة ديانا شهاب الحالات التي تستدعي اللجوء إلى تقويم الأسنان أو إلى الـ «فينير»، وتعقد المقارنات بين التدبيرين، ولو أنّها تلاحظ أن رواج الـ «فينير» متأثر بضخّ الإعلام وحملات الإعلان، وأن حالات كثيرة تلجأ إليه من دون حاجة له.

بيروت | نسرين حمود Nisrine Hammoud


الدكتورة ديانا شهاب

إيجابيّات تقويم الأسنان تتجاوز سلبياته المتعلّقة بمشكلات اللثّة التي سرعان ما تزول

كثيرة هي الأسباب التي تدفع بالناس إلى إجراء تقويم للأسنان، بعضها تجميلي، كتحسين الابتسامة، لأن الأسنان تكون معوجّة أو مصطفّة بصورة غير متناسقة داخل الفم أو الصف العلوي من الأسنان يتقدّم على ذلك السفلي، أو بالعكس... وثمّة حالات تستدعي اللجوء إلى تقويم الأسنان، قبل القيام بإجراء تجميلي، كالـ «فينير»... أمّا الأسباب الطبّية التي تستدعي تقويم الأسنان، فتشتمل على إصلاح مشكلات مفصل الفك الناتجة عن اضطرابات الإغلاق، الأمر الذي لا يمكّن من توزيع قوة المضغ بالتساوي على الأسنان.
للوصول إلى النتيجة المرغوبة، يتطلّب تقويم الأسنان نحو شهرين أو ثلاثة منها، إذا كان التعديل المطلوب طفيفاً، على غرار تسكير الفجوات بين الأسنان، وتصغير المسافات بينها قبل الإجراء التجميلي، كـ «الفينير» أو الحشوات التجميلية.
بالمقابل، هناك إجراءات تتطلب وقتًا أطول للعناية باصطفاف الأسنان بالطريقة المتناسقة، وتتطلّب من ستة شهور إلى سنة. أضف إلى ما تقدّم، الحالات التي تتطلّب حتّى عامين أو ثلاثة أعوام، كما عند الانعكاس في العضة أو حتّى تقدّم أحد الفكّين. وخلال الإجراء، قد يرى الطبيب داعياً إلى خلع الضروس، الأمر الذي يستغرق بعض الوقت. وبالتالي، تشرح الطبيبة أن «الأمر يختلف من حالة إلى أخرى، وحسب عمر المريض(ة)، لكن عموماً سن المراهقة، مناسب لتقويم الأسنان، والذي لا يستغرق الكثير من الوقت، بخلاف الأمر عند التقدّم في العمر».





تقويم الأسنان مناسب من المراهقة حتى سنّ الكهولة

إيجابيّات بالجملة

إيجابيات تقويم الأسنان عديدة؛ أضف إلى تجميل الابتسامة، وجعل المرء يثق بذاته، هي تخلّص من «تراكم» الأسنان فوق بعضها البعض، المشكلة التي تتسبّب مع مرور الوقت بتسوّس الأسنان لعدم سهولة تنظيفها. تتحدّث الطبيبة عن إيجابيّات لتقويم الأسنان تتجاوز سلبياته، والأخيرة طفيفة، منها: المشكلات في اللثّة التي يعاني منها المريض بعد فترة من تركيب «التقويم»، لتختفي مع الوقت، كأنّها لم تكن.

من عمر المراهقة إلى الكهولة

توضّح الطبيبة أن «لا عمر محدّداً لإجراء التقويم، فالأمر مرهون بحالة فم المريض»، لكنّها توسّع إجابتها، مشيرة إلى أن «الفترة المناسبة لإجراء «التقويم» هي المسمّاة بـ«النمو الأكبر» في صفوف الأطفال، أي في عمر الثالثة عشر أو الرابعة عشر، حينما يكون الفكّ في طور التكوّن، ويسهل تحريك الأسنان، وتجنب المشكلات التي قد تصيبها تالياً». وتضيف أنّه «في الأعمار المتقدّمة، وحتى الستّين منها، فإن «التقويم» لا يزال مناسباً، لكن بعد العمر المذكور تحصل مشكلات انحسار اللثة، وتضرّرها، فلا يفضّل القيام بهذا الإجراء، إلّا في حالة المشكلات اللثوّية».

معلومات أساسيّة عن الـ «فينير»

• الـ «فينير»، قطعة رقيقة من البورسلين تُصنع حسب شكل كلّ سنّ من أسنان الراغب باللجوء إلى هذا الخيار التجميلي، فتُلصق

على المينا الأصلية للسنّ، وذلك في عيادة طبّ الأسنان.
• يلجأ الناس إلى الـ «فينير»، رغبة منهم في اختصار الوقت الذي يتطلّبه تقويم الأسنان، وذلك لإصلاح حالات تعدّد الفراغات بين الأسنان، أو عدم اصطفافها في الفكّ بطريقة متناسقة، أو تكسّر الأسنان، أو تشقّقها، أو حتّى تضرر طبقة مينا الأسنان نتيجة عيب خلقي.
• تدوم نتائج الـ «فينير» الرائعة لأعوام قد تتجاوز العشرة.
• يناسب الـ «فينير» كلّ شخص تجاوز عمر الثمانية عشر، لإصلاح الحالات المذكورة آنفاً، وصنع ابتسامة جميلة.

الفينير بديلًا من تقويم الأسنان

تقول الطبيبة إن «إجراء الفينير التجميلي قد يتجاوز في بعض الأحيان الحاجة إليه، إلى اللحاق بالـ «ترند»، وتقليد المشاهير». صحيح أن تقويم الأسنان هو الحلّ الأوّل لمشكلة تزاحم الأسنان في الفم حسب الطبيبة، لكن المريض قد يتشجّع إلى اللجوء إلى الـ «فينير» بدلاً منه، طمعاً في التوفير المادي، وفي اختصار الوقت.
تدعو الطبيبة إلى اختيار عيادة طبّ الأسنان المناسبة التي تتعاون مع مختبر موثوق يستخدم الـ «فينير» المصنوع من مواد ذات جودة. وفي هذا الإطار، تنبّه من الإعلانات التي تغري بتطبيق الـ «فينير»، من دون برد الأسنان بالحجر الخفّاف والماء. وتلفت إلى أن خطوة برد الأسنان ضروريّة، لأنّه عكس ذلك قد يجعل بقايا الأكل تتراكم على سطح الـ «فينير»، الأمر الذي يتسبّب بحساسية اللثّة وانحسارها ونزيف فيها، كما برائحة الفم الكريهة، لأن الـ «فينير» المطبّق بصورة تخلو من الدقّة، يحول دون تنظيفها بالشكل الصحيح.



مقارنات...

تقويم الأسنان	الـ «فينير»
تكلفة مرتفعة نسبيّاً حسب البلد وشهرة الطبيب (أو العيادة الطبّية)	تكلفة أقلّ
نتائج تدوم لأعوام تتجاوز العشرة	نتائج تدوم لأعوام تتجاوز العشرة
إجراء يتطلّب زيارات متكرّرة إلى عيادة الطبيب	إجراء يتطلب زيارتين حصراً إلى عيادة الطبيب
إجراء يتطلّب من أشهر إلى سنوات حتّى يعطي نتائجه الإيجابيّة	إجراء ذو نتائج فوريّة
سلبيّات قليلة لناحية نتائج الإجراء	سلبيّات كثيرة عند عدم اختيار العيادة الموثوقة
إجراء أساسي مفضّل لأطباء الأسنان، في مجال تجميل الأسنان	إجراء قد يغني عن تقويم الأسنان في حالات التجميل
يمكن الجمع بين تقويم الأسنان والـ «فينير» حسب الحالة	

خيارات الحلويات.. بالتزامن مع الحمية

يواجه متتبعو الحميات الغذائية المخسّسة للأجسام، صعوبةً في التخلّي عن بعض الأغذية «المغرية»، لا سيما الحلويات، علماً أن الأخيرة قد تدخل في الحميات الهادفة إلى خسارة الوزن، وذلك عند الالتزام بتناول الكمّيات المناسبة من الطعام السكّري.

بيروت | ماغي شمّا **Maguy Chamma**



عند الرغبة في تناول الحلويات الجاهزة، توصي اختصاصيّة التغذية غزل معتز مصطفى قارئات «سيدتي» الملتزمات بالحميات «مضبوطة» السعرات، والمكوّنة من أغذية صحّية، بالآتي:

- اختيار الصنوف التي تحتوي على سعرات متوازنة تتراوح بين 100 سعرة حراريّة في الحصّة الواحدة إلى 200 منها.
- قراءة الملصق الغذائي على المنتج، مع الحرص على أن تقلّ كمّية السكر فيه عن 5 جرامات، وذلك في كل 100 جرام من الحصّة.

لكن، ما تقدّم لا يعني بأي شكل من الأشكال المغالاة في استهلاك السكّر، لأنه ترتبط مخاطر صحّية بالإفراط في تناول الحلويات، كزيادة خطر الإصابة بالسمنة وتراكم الدهون حول أعضاء الجسم، والنوع الثاني من السكّري، ومقاومة الـ«إنسولين»، وأمراض القلب، والارتفاع في ضغط الدم، وظهور حبّ الشباب وزيادة إفرازات الدهون من البشرة، والالتهابات المزمنة، بالإضافة إلى الإدمان على السكّر، والإصابة بالاكتئاب.





اختصاصيّة التغذية غزل معتز مصطفى: لحلويات منزليّة لذيذة الطعم و«مضبوطة السعرات» أضيفوا البطاطس الحلوة إلى المكوّنات بدلاً من السكّر.

الطعم الحلو

من جهةٍ ثانيةٍ، يمكن الحصول على الطعم الحلو من الحلويات منزليّة الصنع، باستخدام مكوّنات طبيعيّة، مثل: الفواكه والمكسّرات والعسل وشراب القيقب، في إعدادها. لمحة عن بعض من المكوّنات المذكورة، في ما يأتي:

- الفواكه، سواء الطبيعيّة أو المجفّفة منها، تحتوي على السكّر الطبيعي، بالإضافة إلى الفيتامينات ومضادات الأكسدة المفيدة في محاربة الأمراض، والألياف المساعدة في الشعور بالشبع. الفواكه مقبولة في سعراتها الحراريّة، ومحلّية، مثل: المانجو والعنب والموز. في الحصّة الواحدة من الفواكه الطبيعيّة نحو 70 سعرة حراريّة فأكثر.
- الشوكولاتة الداكنة من الخيارات المرغوبة، بخاصّة في صفوف النساء. وفي هذا الإطار، توصي الاختصاصيّة بالحرص على اختيار نسبة الكاكاو في الشوكولاتة الداكنة 65% فما فوق. تحتوي الشوكولاتة السوداء على مركّبات عضوية تسمّى بال «بوليفينول»، التي أثبتت الدراسات دورها الفعّال في الحفاظ على صحّة القلب. في الحصّة الواحدة من الشوكولاتة الداكنة (30 جراماً) نحو 170 سعرة حراريّة.
- البطاطس الحلوة، تنتمي إلى فئة النشويات المعقّدة المغذّية والمشبّعة، كما تحتوي على الألياف، والفيتامينات «A» و«C»، فضلاً عن البوتاسيوم، وهي قابلة للإضافة إلى الوصفات المنزليّة الحلوة. في حبّة من البطاطس الحلوة (100 جرام) نحو 86 سعرة حراريّة.
- زبدة الفول السوداني، من الخيارات المضافة إلى الوصفات الحلوة، والغنيّة بال «أوميجا 6» الصحّية، والبروتين الذي يمنح الإحساس بالشبع، والسلينيوم الذي يساعد في عمل هرمونات الغدّة. في ملعقتين كبيرتين من زبدة الفول السوداني نحو 200 سعرة حراريّة.

المحلّيات الصناعيّة

من جهة ثانية، يتوافر العديد من أنواع المحلّيات الصناعيّة، مثل: ال «ساكارين» وال «أسبارتام» وال «سكرالوز». لا تؤثّر المحليات المذكورة سلباً في سكّر الدم، وتمتاز بمذاقها الحلو الذي يتجاوز ذلك الخاصّ بالسكّر الأبيض بأشواط، كما هي تبقى ثابتة عند تعرضها للحرارة، وبالتالي من الآمن استخدامها في إعداد



الحلويات المنزليّة. أضف إلى ذلك، في البحث عن خيارات بديلة عن السكّر، تبرز نبتة ال «ستيفيا» التي لا تحتوي على أي سعرة حراريّة، وتدخل في إعداد الوصفات المنزليّة، وذلك على هيئة نبتة طازجة أو مجففة أو مسحوق البودرة.

نصائح من الاختصاصيّة

أضف إلى أهمّية المشي لمدّة 15 دقيقة، بعد تناول الحلويات، وذلك للحفاظ على مستويات سكّر الدم في معدّلاتها الطبيعيّة، يفيد تطبيق إحدى النصائح الآتية في تجنّب ارتفاع سكّر الدم المصاحب لاستهلاك الحلويات:

1 إضافة القرفة (الدارسين) إلى الحلويات: فقد أثبتت الدراسات قدرة المكّون الطبيعي على تنظيم سكّر الدم وتحسين حساسية ال «إنسولين» للأفراد الأصحاء. وفي هذا الإطار، تكفي إضافة جرام واحد من القرفة إلى الحلويات، للتخفيف من ارتفاع سكّر الدم بعد الوجبة.

2 شرب كوب من الماء، مضافة ملعقة صغيرة من خلّ التفّاح إليه، وذلك قبل تناول وجبة الحلويات. علماً أن خل التفاح يحتوي على خصائص قد تساعد في خفض سكّر الدم.

3 الحرص على إضافة مصدر من الدهون، مثل: المكسّرات (أو بذور الكتّان أو بذور الشيا) إلى وجبة الحلويات، بهدف التخفيف من ارتفاع السكّر في الدم.

4 شرب الماء قبل تناول الوجبة الحلوة، وبعده، يجنّب احتباس السوائل في الجسم، ويحدّ من الشعور بالعطش بعد الوجبة.

بدائل صحّية عن الحلويات

- **العنب المثلّج.**
- **زبدة الفول السوداني المطلية على ثمرة من التفّاح الأخضر.**
- **الزبادي اليوناني المثلّج، بنكهة الفراولة.**
- **كعكة الموز المخبوزة مع المكسّرات.**
- **أصابع الموز المغطّاة بالشوكولاتة الداكنة.**



الشيف البحرينية رؤيا الصالح:
أنصح المرأة ألا تهدر عمرها في المطبخ

من حلم إلى رؤيا، توهج الشغف في مزارع البحرين؛ حيث تربّت ونشأت في عالم الزراعة وتحضير الطعام والطهي على الطرق البدائية، وعندما كبرت اختارت اسم «فيلا ماماز»، لمطعمها، فـ«بيت أمي» هو البيت الذي يحن إليه وجدانها، كلما فكرت بالطعام المطهي بحب، إنها الشيف البحرينية رؤيا الصالح التي استضفناها في لقاء تفوح منه رائحة الطعام المطهوة بحب.

دبي | لينا الحوراني Lina Alhorani

هلا عدنا إلى عثرات الطبخ في البداية، وما هو الطبق الذي تتميزين به؟
عثرات كثيرة، مرت بي حتى امتلكت الاستعداد لطهي أي من الأطباق العالمية وبكل يسر، وما أتميز به هو ابتكار الصلصات والنكهات الخاصة بي؛ لذلك يلقبونني بملكة النكهات، كما أنني أحب استخدام التوابل العالمية، وأضيف إليها النكهات التي يحبها الخليجيون.

أمي هي الكون

أطلقت على صلصاتك اسم «ماما غورميت» أيضاً، لماذا ترجعين كل منتج تطلقينه إلى «ماما»؟
أصل كل شيء في الكون هي «الأم»، وأمي الله يرحمها كانت من إيران، وهي مثلي الأعلى بكل شيء. فهي التي علمتني فن الإتقان والثقة بالنفس، والمخاطرة بأمل لتحقيق ما أريد.

افتتحت فرعاً لمطبخك في لندن، كيف هو إقبال البريطانيين على الأطباق الخليجية؟
أقدم الأطباق نفسها في فروعي بالخليج ولندن، مع تغيير اللمسات، وكل سوق ذوقه العام فشعب الإمارات يعشقون «الحلا»، ويعدّونه أساسياً لزيارة أي مطعم وفي لندن يميلون إلى الأطباق الخفيفة والسلطات، فهم يعشقون ذلك المزيج من الأكل الشرقي، والغربي.

مائدة لعائلة ملكية

ما أكبر وليمة أعددتها، ومن هي الشخصيات المهمة، أو من المشاهير، الذين تذوقوا من أطباقك؟
أعددت قائمة طعام خاصة لزواج من العائلة المالكة في قطر، وقد كان تحدياً كبيراً لا زلت أتلقى صداه إلى يومنا هذا في دولة قطر، كما عملت بوفيه زفاف في العائلة المالكة البريطانية، بإدارة من الشركة نفسها التي نظمت زواج الأمير ويليام، وفي هذا اليوم اضطررت لإغلاق المطعم لمدة يوم واحد فقط لعمل التحضيرات.

جولة إلى القصيم

بماذا يتميز المطبخ البحريني عن السعودي، وهل روجت للمطبخ السعودي في أطباقك؟
أعمل بكل حب على تقديم بعض الأطباق السعودية من المطبخ الحجازي والنجدي ولكن بإضافة لمساتي الخاصة لها، المطبخ السعودي بالغ التنوع من الشرق إلى الغرب، ومن الشمال إلى الجنوب، ولكي أزيد من خبراتي قررت القيام بجولة إلى مدينة القصيم في شهر نوفمبر القادم، لدخول بيوت نجد والتعرف عن قرب إلى هذا المطبخ العريق.

الإماراتيون والطبخ

ما جنسيات الطهاة الذين تعتمدين عليهم في مطابخك في الخليج ولندن؟ وهل من المقنع برأيك أن يقوم شيف غير عربي بالطبخ فيها؟
في كل بلد أعمل جاهدة على توطين الأعمال، حسب الدولة وإمكانات شبابها. في البحرين مثلاً أوظف 90% من البحرينيين في المطبخ والضيافة.. في أبوظبي أتمنى توظيف الإماراتيين، فهو صعب جداً، في

عملت بوفيه لزفاف من العائلة المالكة البريطانية، بإدارة من الشركة نفسها التي نظمت زواج الأمير ويليام

السعودية سوف يكون لديّ مجموعة كبيرة من الشباب والشابات، وكلي أمل بأنهم يشكلون على أقل تقدير 60%. وفي لندن عندي من العرب والأوروبيين.
وما هي الجوائز التي أحرزتها؟
نلت شرف الحصول على الكثير من الجوائز والدروع وأهمها جائزة تمكين لولي العهد ورئيس مجلس الوزراء، الأمير الشيخ سلمان بن حمد آل خليفة لريادة الأعمال عن فئة المشاريع الرائدة التي وصلت للعالمية.
ما هو برنامجك للمشاركة في «إكسبو»، وماذا عن تجربة الطبخ مع الروبوتات، ألا تلغي الحاجة إلى العمال في المطابخ؟
لقد كانت دعوتنا إلى هذا الحدث والتواجد فيه شرفاً عظيماً، وكما عودنا السوق سوف نقدم أطيب ما عندنا. بالنسبة إلى الروبوتات، فأنا بعيدة كل البعد عن هذا الأسلوب، تقدم كشكل فقط بلا طعم ولا روح.

عائلتنا طموحة

ماذا عن عائلتك، هل يرغبون بتناول وصفاتك، أم أن لهم ميولاً أخرى؟
أولادي الأربعة، واحد منهم يدير معي الأفرع كلها. هو خريج جامعة لا روش للفندقة والضيافة في سويسرا، وبالنسبة لباقي الأولاد، فهم في مراحل الجامعة، وسوف يتخصصون في مجالات مختلفة تؤهلهم لأخذ مناصب مختلفة في الشركة ذاتها؛ لأننا سنعمل لافتتاح ڤيلا ماماز في واشنطن وتورونتو بكندا، فنحن عائلة طموحة، وتسعى لتنفيذ أحلامها.
بماذا تنصحين المرأة العربية عند دخولها المطبخ؟
ألا تخسر حياتها الاجتماعية وتضحي بوجودها بتثقيف نفسها لأجل العائلة، وأنصحها بالصبر والثبات عند خططها.



بلاليط

طبق لـ 2 - 4 أشخاص

هي أكلة مكوّنة من الشعيرية أو الباستا فائقة النعومة، وهي المكوّن الأساسي لهذا الطبق البحريني الشعبي، الرائج خصوصاً في الأعياد والمناسبات السعيدة، وهنا طريقة تحضيره.

المكوّنات

- ملعقة شاي زعفران منقوع في ملعقتين كبيرتين من ماء ساخن لمدّة لا تقل عن 5 دقائق.
- لتر واحد ماء ساخن.
- 220 غرام باستا الشعيرية.
- ملعقتا طعام زيت نباتي.
- 1/2 كوب من السكّر.
- ملعقة شاي واحدة هيل مطحون.
- 1/4 كوب ماء الورد.

طريقة التحضير:

1 نحمّص الشعيرية في قدر صغير الحجم من دون زيت، حتى تكتسب اللون، الذهبي الخفيف، وبعد ذلك نضيف ليتراً من الماء المغلي ونطهو الشعيرية لمدّة دقيقتين ثم نصفّيها من الماء.

2 نعيد الشعيرية إلى القدر من جديد، ونضيف إليها الزيت والسكر والهيل ومنقوع ماء الورد والزعفران. نحرّك خليط المكوّنات جيداً، ومن ثم نغطي القدر، ونتركه على نار متوسطة لمدّة ثلاث دقائق.

3 وبعد ذلك نخفّف النار تحت القدر، ونتركه لمدّة ربع ساعة حتى يجفّ السائل كله. وإذا كانت الشعيرية في ذلك الوقت لاتزال قاسية، نضيف القليل من ماء الورد، ونواصل الطهو مع الحرص على عدم تركها على النار وقتاً أطول؛ لأن ذلك سيجعل الشعيرية لزجة وطرية.

4 يمكنكم تقديم البلاليط بمفردها، أو مع بيض مقلي يوضع فوقها، ثم يضاف الملح والفلفل.

وصفتان بالقرنبيط للإحساس بالشبع

يتم إدراج القرنبيط في النظام الغذائي الخاص بالأشخاص، الذين يرغبون بفقدان الوزن، حيث إن القرنبيط يحتوي على مستويات عالية من الألياف الغذائية، والتي تساعد بدورها في زيادة الشعور بالشبع لفترة أطول، وبالتالي التقليل من كمية السعرات الحرارية، التي قد يتناولها الشخص لاحقاً خلال النهار، ما قد يساعد في فقدان الوزن. نقدم لك «سيدتي» وصفتين تحتويان على القرنبيط.

دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani**



قرنبيط بالطماطم

المكوّنات:

- 1/2 كيلو لحمة مفرومة فرماً ناعماً.
- ثمرة قرنبيط كبيرة مسلوقة ومقطعة.
- 5 حبات طماطم مقشّرة ومقطعة.
- حبة كبيرة واحدة من البصل.
- 5 فصوص من الثوم المهروس.
- ملعقتان كبيرتان رب البندورة.
- حزمة كزبرة طازجة.
- ملح - فلفل - كمون.

طريقة التحضير

1 نحمّر اللحمة في ملعقة زبدة، داخل طنجرة على النار قليلاً، ثم نضيف إليها البصلة المفرومة ناعماً، ونغطي الطبق على نار هادئة. ونضيف الملح والفلفل «حسب الرغبة».

2 نضيف الطماطم المفرومة، والثوم، ورب البندورة فوق اللحمة، ونترك المزيج حتى يتماسك.

3 نضيف القرنبيط المسلوق والمقطع، ونغطي الطنجرة حتى تتشرب حبات القرنبيط من الطماطم.

4 نرفع الطبق ونضيف الكمون والكزبرة الطازجة بعد فرمها، وتقدم الوجبة ساخنة إلى جانب طبق الأرز.

الكمية تكفي 5 أشخاص
مدة التحضير: 45 دقيقة



قرنبيط بالجبنة

المكوّنات:

- ثمرة قرنبيط واحدة متوسطة مسلوقة ومقطعة.
- 1/2 كوب جبنة موزاريللا.
- 3 فصوص ثوم مهروس.
- 4 عيدان أوريغانو مفرومة الأوراق.

ملح - فلفل - كمون.

طريقة التحضير:

1 في صينية نضع القليل من الزيت والثوم، ونصف حبات القرنبيط المسلوقة.

2 نضع فوق القرنبيط الجبنة وأوراق الأوريغانو والكركم والملح والكمون، ونزجها في فرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة نصف ساعة.

3 نخرجها من الفرن، وتقدم باردة مع اللبن الروب أو السلطة.

الكمية تكفي 4 أشخاص
مدة التحضير 40 دقيقة

مميزات امرأة برج العقرب

تتسم المرأة العقرب ببعض الصفات الفريدة التي تميزها بسهولة عن العلامات الأخرى. لكن، غالباً ما تكون طبيعتها الحقيقية مخفية في أعماقها، تماماً مثل عواطفها ومشاعرها. في الآتي، تطلعنا خبيرة الأبراج، جومانة وهبي، حول مميزات المرأة العقرب.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**



المرأة العقرب

تولد نساء العقرب بين تاريخ 23 أكتوبر و21 نوفمبر. يحكم المرأة العقرب كوكبان، المريخ وبلوتو. المريخ هو كوكب العدوان والعمل، وبلوتو هو كوكب القوة والتحول. ويؤثر هذان الكوكبان على شخصية امرأة برج العقرب، التي تتسم بصفات إيجابية فريدة، وأهمها:

مخلصة

تُعتبر المرأة برج العقرب من أكثر علامات الأبراج ولاءً. فصدقها وتفانيها لا حدود لهما، وهذا ما تتحلّى به، ويظهر عليها بشكل واضح. بمجرد أن تلتزم المرأة العقرب، فهي مخلصة مدى الحياة. لا تؤمن المرأة العقرب بقول أكاذيب بيضاء صغيرة، أو الالتفاف حول الحقيقة. إنها مباشرة، وتقدر الأصالة قبل كل شيء.

قائدة بالفطرة

تُعرف المرأة العقرب بكونها صلبة الذهن، لكن لديها أيضاً الكثير من الصفات الإيجابية، التي تجعلها صديقة رائعة، وامرأة ناجحة بشكل عام. هي عميقة للغاية، وعاطفية، وقائدة بالفطرة، لديها حضور قوي، وشخصية متطلبة، وغالباً ما يُساء فهم شخصيتها.

طموحة

المرأة العقرب شرسة، إنها عازمة على تحقيق أهدافها العالية. لا تسمح لأي شخص بإخبارها أنّ شيئاً تريده غير ممكن. التصميم هو أحد أكثر خصائص المرأة العقرب شهرة.

واثقة من نفسها

لا تخاف المرأة العقرب من المجهول، لديها ثقة في نفسها. فهي تُدرك أنّ بإمكانها التغلب على العقبات التي تواجهها. على الرغم من أنّ الفشل والرفض قد يكونان مؤلمين، إلا أنها ستعود دائماً أقوى من ذي قبل.

نجمة برج العقرب كايتي بيري

تتمتّع نجمة الغناء الأميركية بشخصية حساسة بالفطرة، كما أنّ لديها حسّ قوي لرؤية الأمور من منظارها الحقيقي ومن أول وهلة. عواطفها الجيّاشة قوية لدرجة أنّها تحب أن تبقيها لنفسها، ولكنّ حركات جسدها تفضح ما بداخلها من مشاعر.

HOROSCOPE

23 أكتوبر - 30 أكتوبر

توقعات الأبراج

مصر | عبير فؤاد Abir Fouad

برج الحمل

رغم مواجهة المريخ وعطارد لبرجك، تستطيع هذا الأسبوع أن تخطط جيداً لمستقبلك، وتحقق أهدافك، بشرط أن تسيطر على انفعالاتك مع المحيطين بك، ولا تفتح على نفسك النار، ولا تتسرع في قراراتك. كما أن الزهرة بمنزل الحظ تعدك بالحب، وترفع معنوياتك، وتدفعك للتركيز على علاقتك بالأحباب، وتتكيف ببساطة معهم، فقط يومي الثلاثاء والأربعاء: لا تلجأ لفرض رأيك بعصبية على الأهل والأصحاب، وزملاء العمل، ونظم جهودك.

برج الثور

الشمس بمواجهة برجك، ومن المهم أن تنتبه لصحتك ولحقوقك، واحمِ مصالحك. في الحياة الشخصية.. قد تميل لفرض قوانينك، احترس فقد يمثل ذلك استفزازاً للمحيطين بك.. اصبر إذا أثقلت الضغوط كاهلك، اهتم بمن تحب، وتجنب العناد، يحيطك الفلك بهالة من السحر والجاذبية، وتستطيع أن تعمل بكامل لياقتك، وقد تحقق نتائج رائعة.. حينئذ تساعدك مواهبك على النجاح ويحالفك الحظ.

برج الجوزاء

المريخ وعطارد يمنحانك حماساً ويقظة وقوة في العلاقات، ومن خلالها تنفتح أمامك الأبواب. فقط الثلاثاء والأربعاء: انتبه لصحتك، وحاول أن تضاعف تركيزك.. راجع خطواتك، واهتم بتقييم إمكانياتك، ولا تخاطر في قرارات مالية. في الحب.. الزهرة بمواجهة برجك تثير أعصابك، وعليك أن تعتمد الليونة مع من تحب، وأن تبدي إعجابك به، ومع ذلك من السبت للإثنين، وأيضاً الخميس والجمعة: تؤثر في الجميع.

برج السرطان

المريخ وعطارد معاكسان.. يجب أن تحمي نفسك على كل الأصعدة، وأن تتجنّب المستفزين.. حاول أيضاً أن تجد أسلوباً هادئاً للتفاهم، ولعلاج المواقف والخلافات مع الأهل والأحباب والأصحاب، ومع ذلك فالوقت مناسب يومي الثلاثاء والأربعاء لفرض إرادتك، ولتوطيد علاقتك بأشخاص مهمين.. تنجح في مناقشة مشاكل عالقة، وعليك أن تستفيد من الفرص المتاحة في هذين اليومين لتجمعك بالأحباب والأصدقاء مشاعر إيجابية ويتحسن مزاجك.

برج الأسد

المريخ وعطارد يدعمان علاقاتك الاجتماعية، ويعدانك بلقاءات مهنية ناجحة، ويمدانك باللياقة، ويدفعانك للانفتاح. في الحياة العاطفية.. الزهرة بمنزل الحب تمنحك ميلاً للرومانسية، وفرصة لنمو مشاعر، لكن الشمس في مربع برجك قد تدفعك للتسرع في ردود أفعالك مع الأهل، أو تميل للتهرب من التزامات عائلية.. ضع نفسك مكان الآخرين لتتفهم موقفهم، وعليك يومي الثلاثاء والأربعاء أن تلزم السرية والكتمان، وادرس جيداً خياراتك ولا تغامر مالياً.

برج العذراء

الثلاثاء والأربعاء: تنجز أعمالك بجرأة وإصرار، وتعرض أفكارك ببراعة، لكن من السبت للإثنين: احرص على الدقة، وقُم بما عليك من واجب، والتزم بالصواب مهما كانت المغريات، ويوما الخميس والجمعة: اعمل في صمت. كما أن الزهرة بوضع معاكس تدفعك للتعامل بعصبية مع من تحب، وقد تُفرض عليك مسؤوليات عائلية.. تماسك وحافظ على تقوية الروابط العائلية والاجتماعية والعاطفية باحترام الجميع، وراهن على الثلاثاء والأربعاء لتصلح علاقاتك.

برج الميزان

المريخ وعطارد ببرجك.. الحياة تمضي أسهل، والوقت مثالي لتحقيق تطوّر. تبدو مقنعاً، وتستعيد تفاؤلك وثقتك بنفسك، وتضع نصب عينيك أهدافاً جديدة. في الحياة العاطفية والاجتماعية.. الزهرة تدعم علاقاتك، وتعدك بفترة رومانسية رائعة تجمعك بمن تحب، وتجمعك أيضاً بالكثيرين لقاءات مثمرة، فقط الثلاثاء والأربعاء: احترس مهنياً ولا تتعلق بما ليس له فائدة، ولا تتسرع في خطواتك، أيضاً قد تكون هناك خلافات عائلية واجتماعية وعليك بالمرونة.

برج العقرب

الشمس في برجك تمنحك إشراقة.. تعرف كيف تكسب الثقة وتضع الجميع في جيبك، بشرط طوال الأسبوع: كن كتوماً وتجنب التعالي، وأيضاً الأحد والخميس والجمعة: حافظ على العمل بخشونة وجدية، واعتنِ بحساباتك لتحقق فوائد، وحاول أن تتخطّى الصدام مع الأهل والأصدقاء. في الحياة العاطفية.. راهن على السبت والإثنين والثلاثاء والأربعاء لإصلاح علاقتك بمن تحب.. سواء كنت متزوجاً أو مرتبطاً يمكنك حينئذٍ تعميق الروابط مع الآخر.

برج القوس

المريخ وعطارد بمنزل المشروعات يمنحانك تأثيراً إيجابياً.. الفرص المهنية متاحة، وقد تلتقي بشخص يفيدك في مسيرتك، وتبدو مليئاً بالطاقة والإرادة. كما أن الزهرة ببرجك تشعل قلبك بالحب.. الود والتفاهم يخيمان على علاقتك بمن حولك، وتستطيع أن توطد معرفتك بالكثيرين. تمهل في توقيع الأوراق والعقود، وابتعد عن المغامرة، وطوال الوقت: لا تعلن أخبارك وتجنّب الزهو بنفسك.

برج الجدي

المريخ وعطارد معاكسان مهنياً واجتماعياً، ويلزمك ذلك بتوخي الحيطة والحذر، وتجنب الدخول في تحديات، خاصة يوم الأحد ومن الثلاثاء للخميس.. قد تشعر بالحيرة والتردد، وعليك أن تعتني بحماية حقوقك، وقاوم التشوش في معاملاتك، ومع ذلك السبت والإثنين والجمعة: الوقت مناسب للبيع والشراء، ولإنجاز أعمالك.. حينئذ تمضي على الطريق الصحيح، وتتمتع بقدرة على السيطرة وإيجاد حلول. في الحياة العاطفية والعائلية.. الشمس تعدك بالحب والأوقات الحلوة.

برج الدلو

من السبت للثلاثاء: الوقت مناسب لإثبات وجودك.. تحسن ترتيب جهودك وأولوياتك، وتبدو متألقاً، وتجد تشجيعاً. كما أن الزهرة وعطارد داعمان عاطفياً واجتماعياً، ويمنحانك تألقاً، ويعدانك بقضاء أوقات هانئة مع الأحباب والأصحاب.. توطد صداقتك بالبعض، وتتلقى دعماً من أشخاص تثق بهم، فقط من الأربعاء للجمعة: لا تهمل صحتك، ولا تعط ردوداً متسرعة، ولا تستسلم للإحباط، ولا تُظهر عدوانية في التعامل، وطوال الأسبوع: اعمل خلف الستار.

برج الحوت

تتحرر من ضغوط عاطفية وعائلية ومهنية.. تهتم بعملك، وتحسن التخطيط والتصرّف أمام المستجدات، وقد يساعدك الفلك في اكتشاف أمور خافية.. حينئذٍ تبدو أيضاً متزناً اجتماعياً، وتبدو أكثر تأثيراً وانفتاحاً وتفاؤلاً.. يقف بجانبك الأصدقاء، وتربطك بهم مواقف قوية، ما عدا ذلك يجب أن تتحكّم في عصبيتك مع الجميع كي لا تخلق لنفسك عداوات، وضاعف اهتمامك بمن تحب، وطوال الأسبوع: ابقَ متحفظاً.

القِيَادة

مايا الهواري Maya Al Hawari
أول باحثة دكتوراه إماراتية في الذكاء العاطفي
@mayaalhawary



مبدأ القيادة مفهوم يختلف من شخصٍ إلى آخر، فالقيادة هي الرّكيزة الأساسيّة لنجاح التّوجيه وتحقيق الأهداف المرجوّة، والحياة مدرسة كبيرة، علّمتنا وما تزال تعلّمنا، وذلك ما علّمنا إيّاه الشّيخ محمد بن راشد آل مكتوم، أنّ القائد هو الشّخص القادر على التّأثير للتّغيير.
كلّ شخصٍ على هذه الأرض هو قائد لنفسه أوّلاً، ولأسرته ولعمله، ومؤسسته، وأصدقائه ثانياً، فالأمّ قائدة في منزلها، وموجّهة لأفراد أسرتها، هي نواة الأسرة، والأسرة نواة الوطن، ومتى صَلُحَت الأسرة صَلُحَ الوطن، فدورها كقائد يضع على عاتقها مسؤولية كبيرة لقيادة نفسها أولاً، ومن ثمّ أولادها وزوجها وأمور منزلها قيادة حكيمة سليمة ثانياً، فنراها تعلّم أطفالها - منذ نعومة أظفارهم - أسس التّربية الجيّدة، وتؤثّر فيهم وبشخصيّاتهم، وتصقلها من شخصيّتها بشكل إيجابيّ بنّاء، ذلك إن كانت تتمتّع بشخصيّةٍ إيجابيّة معطاءةٍ جذّابة، أمّا إن كانت متشائمة محبطة فسوف تنقل ذلك لأطفالها، وبدورهم سيؤثّرون سلباً في المجتمع، فالأمّ قدوة لأبنائها، ومن هنا كان واجباً على الأمّ أن تمتلك صفات القائد النّاجح، الذي يمتلك ثقة كبيرة بنفسه، المتمتّع بالأخلاق الحميدة والشّجاعة، وأن يكون مؤثّراً في العقول قائداً لها على التّغيير الإيجابي؛ لتخريج جيلٍ صاعدٍ واعدٍ له أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها، هذا وما يسري على الأمّ نراه يسري على الأب كذلك، من تحمّل مسؤوليّة أسرته، وأن يكون قائداً ناجحاً في توجيهها، فهو ربّان سفينته، وعليه أن يوجّهها الوجهة الصّحيحة؛ لتصل إلى برّ الأمان وشاطئ تحقيق الأهداف.
أمّا من يدّعي العزوبيّة وما زال حرّاً طليقاً غير مسؤولٍ عن أسرة، فليعلم أنّه مسؤولٌ عن ذاتهِ أوّلاً، هذه الذّات بقدرتها الخفيّة تستطيع تغيير نفسها نحو الأفضل، وبالتّالي تغيير المجتمع تغييراً إيجابيّاً بنّاءً بما يعود بالنّفع عليه.
كلّ إنسانٍ على سطح الأرض له بصمته الخّاصة وأثره الطّيّب في الحياة أيّاً كان عمله ومكانته الاجتماعيّة، فلتكن هذه البصمة بصمة قائدٍ يفخر ويعتزّ به كل من عرفه وسمع عنه، فالجميع يرغب بتغيير العالم ولا يرغب بتغيير نفسه، فكن أنت قائداً لنفسك أولاً، ومن ثمّ قُد العالم نحو الأفضل، فالتّغيير الإيجابيّ صعب في البداية، لكنّه رائع في النّهاية، فكن أنت التّغيير الذي تريد أن تراه في العالم.


جناح
المرأة
WOMEN'S
PAVILION
NEW
PERSPECTIVES
«When Women thrive,
Humanity thrives»
DUBAI
1 OCTOBER 2021 - 31 MARCH 2022
EXPO
2020
DUBAI
UAE
IN COLLABORATION
WITH Cartier